Språkporten BAS



Monika Åström

Studentlitteratur

Studentlitteratur AB
Box 141
221 00 Lund

Besöksadress Åkergränden 1
Telefon 046-31 20 00
www.studentlitteratur.se

Produktionsstöd har erhållits från
Specialpedagogiska skolmyndigheten.



Art.nr 33737
ISBN 978-91-44-06015-6
Upplaga 1:6

Projektledare och redaktör: Tommy Lundahl

Printed by Interak, Poland 2015

Till eleven

Välkommen till Språkporten Bas, en lärobok i svenska som andra språk och svenska som främmande språk!

Texterna

Bokens texter liknar de texter du hittar i våra större dagstidningar. Orden du lär dig kommer du snart att återfinna i tidningar, på tv och radio. Språkporten Bas vill öppna för tidningsprosan genom rikligt med övningar som tränar det abstrakta ordförrådet. Förhoppningen är att du som arbetar med boken ska övervinna den första känslan av motstånd, få en bättre läsförståelse och sedan mer självständigt kunna ge dig i kast med dagstidningar och sakprosa; helt enkelt klara dig på djupare vatten.

Struktur

Bokens innehåll är tematiskt uppdelat i fem kapitel. Texterna är valda för att väcka intresse och leda till vidare diskussion och till jämförelser mellan kulturer. Varje kapitel följer samma struktur och består av flera ”textblock” – en eller flera texter som ligger efter varandra. Efter varje sådant block följer ”Tillbaka till texten”, där du tränar på kapitelorden och fördjupar dig i uttryck, metaforer, etc. som förekommit i textblocket. Ofta kommer även ordbildnings-, skriv- och diskussionsuppgifter i anslutning till textblocken. Kapitlet avslutas med en hörövning och grammatikuppgifter.

Den digitala delen

På insidan av omslaget finns en kod och instruktioner för hur du når det digitala materialet på webben.

Där hittar du hela boken inläst så att du kan läsa och lyssna samtidigt. Välj själv om du vill följa texten i boken eller på skärmen!



De små pilsymbolerna som du ibland ser på boksidorna är länkar till t.ex. ordträning, hörövningar, extra stavningsträning, länkar och annat kompletterande material som du kan behöva använda. Klickar du på symbolen öppnas just den övningen eller det avsnittet som pilen hänvisar till.



Klickar du på pilknappen i det vänstra verktygsfältet, visas en översikt på alla delar i webbdelen. Klicka på en rubrik för att snabbt öppna övningen!

Materialet i Språkporten Bas har utprövats under en lång period och min önskan är nu att detta arbete ska bli till glädje och nytta för många fler, att boken ska kännas som porten till något nytt och att den ska leda till att språket bär inom nya domäner.

Lycka till!
Monika Åström



Innehåll

1 Bäst, störst, värst

Först

Först till Amerika

Vi har ofta hört att Christofer Columbus ”upptäckte” Amerika. Men vi får inte glömma att nordiska vikingar faktiskt besökte Nordamerikas östkust 500 år före Columbus. De allra första människorna hade dock invandrat från Asien på den tid då det ännu gick att vandra mellan de två kontinenterna. På Berings sund mellan nordöstra Ryssland och sydvästra Alaska är avståndet endast 92 km på det smalaste stället och eftersom vattnet var fruset under vintern gick det bra att vandra över. Det här skedde för c:a 30 000 år sedan och det är dessa människor som är förfäder till den amerikanska urbefolkningen.

Men nu tillbaka till Christofer Columbus. Han föddes i Genua år 1451 och som ung hade han bara en enda tanke i huvudet, nämligen att hitta en ny sjöväg till Indien. En sådan expedition skulle förstås kosta mycket pengar och Columbus la ner mycket tid på att försöka hitta finanser. Till slut fick han stöd av det spanska kungaparet. Han fick tre skepp och 120 man. På den tiden visste de lärda att jorden faktiskt var rund men vanliga människor trodde fortfarande att den var platt som en pannkaka. Därför var sjömännen rädda för en så lång resa. Vad skulle hända då man kom till jordens kant? När resan tog längre tid än vad man hade trott blev de mycket oroliga. Columbus förde därför dubbla loggböcker. En för sig själv och en annan för besättningen. De siffror sjömännen fick se var inte riktiga. De skulle antagligen ha blivit skrämda av att få veta att de var så långt ute på Atlanten. Så nära jordens kant, med risk för att trilla av.

Efter en lång färd över Atlanten satte Columbus sin fot på fast mark den 12 oktober 1492. Han hade gett sig iväg från Spanien för att hitta en ny sjöväg till Indien. Men han hade kommit till en helt annan världsdel. Han var på Bahamas. Hans expedition upptäckte Bahamaöarna, Kuba och Haiti. Columbus själv var dock övertygad om att han hade nått den västliga delen av Asien. Därför kallade han öarna för Västindien. Det var också orsaken till att den första befolkningen på den amerikanska kontinenten kom att kallas ”indianer”.

upptäcka, upptäcker ■ hitta, märka, utforska
dock ■ emellertid, men
invandra, invandrar ■ immigrera
sund, -et; pl. = vattenpassage, kanal
avstånd, -et; pl. = ■ distans, sträcka, väg
frusen/t ■ isad, stel av kyla
ske, sker ■ hända, inträffa
förfader, -n; förfäder ■ tidigare generation
urbefolkning -en; -ar ■ första befolkningen, första innevånarna
expedition, -en; -er ■ forskningsresa
finanser (pl) ■ ekonomi, pengar
stöd, -et; pl. = ■ hjälp, bidrag, subvention
skepp, -et; pl. = ■ båt, fartyg
veta (vet, visste, vetat) ■ känna till, förstå
lärd, -e; -a ■ någon som studerat mycket
platt ■ plan, flat
sjöman, -nen; -män ■ någon som arbetar på en båt
kant, -en; -er ■ slutet av en yta, rand
loggbok, -en; -böcker ■ resedagbok, journal som skrivs på båt
besättning -en; -ar ■ personal på båt
siffra, -n; -or ■ tecken för tal, nummer
skrämd/t ■ rädd
trilla, trillar ■ ramla, falla
färd, -en; -er ■ resa
fast mark ■ på marken, inte på hav/sjö
ge sig iväg (ger, gav, gett/givit) ■ resa, sticka, gå
sjöväg, -en; -ar ■ led (väg) på havet för båtar
världsdel, -en; -ar ■ kontinent
övertygad ■ säker på
nå, når ■ här: komma fram till
orsak, -en; -er ■ anledning

Columbus gjorde sammanlagt tre resor till Västindien och ganska snart förstod människor att det inte var Asien han besökte. Bara Columbus själv var helt fast i tanken att det var Indien han hade upptäckt. Det var en övertygelse han inte kunde släppa. I stället flydde han in i en fantasivärld. Han gjorde om verkligheten och vred på kartan tills bilden passade hans idé.

Människorna i Västindien fick betala ett fruktansvärt pris. De mördades eller blev slavar. En riktig upptäcktsresande är intresserad av människorna och kulturen på platsen. Columbus ville ha guld, rikedom och ära. Han var totalt ointresserad av människorna. Han var ingen ”riktig” upptäcktsresande.

Han dog 1506, fortfarande i övertygelse om att ha upptäckt vägen till Indien. Hans misstag gjorde honom berömd.

Den som fick ge namn åt den amerikanska kontinenten var italienaren Amerigo Vespucci. Amerigo var troligen bekant med Columbus, inspirerades av honom och ville följa i hans spår. Han gjorde åtminstone två expeditioner till Sydamerika.

sammanlagt ■ totalt
övertygelse, -n; -r ■ tro, uppfattning, tanke
släppa, släpper ■ ge upp, lämna
fly, flyr ■ ge sig iväg, sticka, vilja komma bort från något
göra om (gör, gjorde, gjort) ■ ändra på, förändra
vrida (vrider, vred, vridit) ■ snurra på, vända på
fruktansvärd/t ■ hemskt, förfärligt
ära, -n ■ berömmelse, prestige
misstag, -et; pl. = ■ fel, felaktig uppfattning
berömd/t ■ känd, celeber
troligen ■ förmodligen, antagligen
inspirera, inspirerar ■ påverka, influera
följa, följer ■ gå efter någon
spår, -et; pl. = ■ märke av fötter
följa i någons spår ■ göra som någon annan, gå efter någon
åtminstone ■ allra minst

Förstod du?

1 Vilka var de allra första människorna som kom till Amerika? Hur tog de sig dit?
2 Varför var sjömännen ombord på Columbus skepp rädda?
3 Vad gjorde Columbus för att lugna dem?
4 12 oktober 1492 trodde Columbus att han var i Indien. Men *var* var han?
5 När förstod Columbus att han inte var i Indien?
6 Hur gick det för människorna i Västindien?
7 Vad var Columbus mest intresserad av?
8 Varför heter kontinenten Amerika?



Första bilresan

Karl Benz brukar kallas automobilens fader. Men det var hans hustru Bertha som fixade så att maken Karls bil blev verklighet.

När Karl Benz på 1880-talet försökte bygga en encylindrig förbränningsmotor tog pengarna slut och risken fanns att han skulle vara tvungen att avsluta experimenten. Men då gifte han sig med Bertha och hon hade med sig en ordentlig hemgift. Pengarna gjorde att Karl kunde fortsätta jobba på sin motor.

När bilen var klar körde Karl bara kortare sträckor med den och ingen trodde på den. Hästdroskor var bättre.

Men en dag 1888, utan att Karl visste om det, stuvade Bertha in sönerna Richard och Eugen i en av makens bilar och sedan körde hon från hemstaden Mannheim till Pforzheim där mamman bodde. Sträckan var 10,6 mil. Hon stannade ett par gånger och köpte bränsle i de lokala apoteken.

Det blev stopp i bränsleledningen men Bertha rensade den med sin hårnål. Kedjan krånglade men hon fick en smed att fixa den.

Tre dagar senare körde hon samma sträcka hem igen och hon gjorde en lång lista på vad som inträffat och vad som borde förbättras.

hustru, -n; -r ■ fru, maka
fixa, fixar ■ ordna, klara av
make, -n; -ar ■ man, partner
verklighet, -en; -er ■ verkliga livet
bli verklighet ■ realiseras, bli till
encylindrig ■ med en cylinder
förbränningsmotor, -n; -er ■ typ av motor
vara tvungen ■ måste
hemgift, -en; -er ■ utrustning och pengar till hemmet, ibland tar en kvinna med sig hemgift till nya hemmet
sträcka, -n; -or ■ en bit av vägen
droska, -n; -or ■ gammalt ord för taxi
stuva in, stuvar ■ lasta, placera
bränsle, -t; -n ■ material som ger energi
ledning, -en; -ar ■ rör
rensa, rensar ■ göra ren, ta bort
hårnål, -en; -ar ■ nål som håller håret på plats
kedja, -n; -or ■ mekanisk del, t.ex. cykelkedja
krångla, krånglar ■ inte fungera bra, trassla
smed, -en; -er ■ hantverkare som arbetar med järn, guld m.m.
inträffa, inträffar ■ hända, ske

Klara, dotter till Carl och Bertha Benz, på en Benz Velo, som byggdes i 1200 exemplar mellan 1894 och 1902.

Bland annat tyckte hon att bilen behövde en extra stark växel. Det var en del branta backar och bilen hade knappt orkat ta sig upp för dem. En extra växel skulle lösa problemet.

Berthas bilresa brukar beskrivas som världens första riktiga resa med bil. Och den fungerade som en testkörning.

Hon hade kört 21 mil på två dagar. Det hade man knappt klarat med häst och vagn. Dessförinnan hade maken bara gjort små svängar runt kvarteren.

Bilfärden fick mycket uppmärksamhet i de lokala tidningarna. Det var förmodligen hennes syfte med resan och publicitet var precis vad Benz och hans automobiler behövde. Nu ökade intresset för Benz Patent Motorwagen.

Bertha Benz dog 1944 vid 95 års ålder och sträckan hon körde är i dag en känd turistväg – Bertha Benz Minnesväg. I Pforzheim har man rest en staty till hennes ära.

Christer Gerlach, DN Motor 2009-11-21

Förstod du?

1. Hur var Karl Benz ekonomi *innan* han gifte sig med Bertha?
2. Hur var hans ekonomi sedan han hade gift sig med Bertha?
3. Vilka problem råkade Bertha ut för på vägen?
4. Vad kunde man läsa på Berthas lista?
5. Vad var meningen med resan, tror man?

växel, -n; växlar ■ en länk mellan motor och hjul som reglerar hastigheten
brant ■ som går skarpt uppför eller nedför
backe, -n; -ar ■ höjd, kulle
knappt ■ nästan inte
orka, orkar ■ ha kraft, klara av
lösa, löser ■ här: hitta svar på problemet
beskriva, beskriver ■ berätta, ge en bild av
fungera, fungerar ■ ha rollen som
testkörning, -en; -ar ■ köra för att testa, prova
dessförinnan ■ innan, före den tidpunkten
sväng, -en; -ar ■ en liten tur
kvarter, -et; pl. = ■ bostadsområde
uppmärksamhet, -en ■ intresse
förmodligen ■ troligen, antagligen
syfte, -t; -en ■ mål, mening, intention
publicitet, -en ■ reklam, PR
ära, -n ■ till hennes ära = för att hylla henne

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avstånd berömd beskriva bli verklighet fungera ge sig iväg göra om krångla misstag orka ske spår sträcka stöd syfte uppmärksamhet upptäcka tvungen övertygad

1 Det var Bertha Benz som gjorde så att makens dröm om en bil _______ ______________.

2 Maken Karl körde bara kortare _______________ med bilen och ingen trodde på den.

Kanske skulle han bli _______________ att avsluta experimenten.

3 Berta körde 21 mil på två dagar. Man _______________ det som den första riktiga bilresan.

4 Hennes resa _______________ som en testkörning.

5 Bilen _______________ nästan inte ta sig upp för branta backar.

6 Bränsleledningen och kedjan ____________. Men det kunde hon fixa.

7 Resan fick mycket _______________ i tidningarna och det var förmodligen

också _______________ med Berthas resa.

8 Vi får ofta höra att Columbus _______________ Amerika.

9 Columbus fick ekonomiskt ____________ av det spanska kungaparet och

han _______________ från Spanien 1492.

10 Columbus hade inte tänkt komma till Västindien. Han gjorde ett _______________ och

därför blev han _______________.

11 Columbus var ända till sin död _______________ om att han upptäckt vägen till Asien.

12 Columbus _______________ kartan för att den skulle stämma med hans idé.

13 Italienaren Amerigo ville fortsätta resa i Columbus _______________.

14 _______________ mellan Ryssland och Alaska är endast 92 km. Den amerikanska

urbefolkningen vandrade över sundet. Detta _______________ för 30 000 år sedan.

KAPITELORD 1A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 ske	A troligen
2 knappt	B anledning
3 fara	C leta
4 färd	D nästan inte
5 syfte	E inträffa
6 krångla	F resa
7 orsak	G mening
8 förmodligen	H komma fram till
9 söka	I trassla
10 nå	J resa

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 ge sig iväg	A gå utan problem
2 övertygelse	B bred
3 krångla	C framsteg
4 misstag	D stanna kvar
5 smal	E tvivel

D Para ihop meningar som passar ihop.

1 Vattnet i sundet var fruset under vintern.	A Den fick stor publicitet.
2 Mellan Ryssland och Alaska är avståndet bara 9 mil.	B De hjälpte honom.
3 Bilen hade knappt orkat ta sig upp för de branta backarna.	C Han ville göra likadant.
4 Berthas bilfärd fick mycket uppmärksamhet.	D Deras liv blev hemskt svårt.
5 Till Berthas ära reste man en staty.	E Känna sig rädd och orolig
6 Amerigo inspirerades av Columbus.	F Sträckan är ganska kort.
7 De fick betala ett fruktansvärt pris.	G De hade kommit i land.
8 Äntligen stod sjömännen på fast mark.	H Den var väldigt svag.
9 Han fick stöd av kungaparet.	I De hyllade henne.
10 Att vara skrämd.	J Man kunde gå på isen.

KAPITELORD 1B.

E Fasta fraser

En fast fras är två "eller flera ord som vanligtvis står tillsammans. Vilket verb passar här?

1 Amerigo ville ____________ i Columbus spår.

2 När Karl Benz försökte bygga en motor ____________ pengarna slut.

3 En extra växel skulle ____________ problemet.

FASTA FRASER (HELA BOKEN).

F Bildspråk

"Sjömännen trodde att jorden var platt som en pannkaka."

Platt som en pannkaka är en *liknelse*. Jorden liknande en pannkaka.

Välj bland följande ord och fyll i där du tycker att de passar bäst.

blixten, björn, hund, lamm, mus, myra, natten, plätt, räv, snigel, snus, snö, troll, uggla, varg, åsna

1 Envis som en ____________

2 Flitig som en ____________

3 Hungrig som en ____________

4 Klok som en ____________

5 Listig som en ____________

6 Långsam som en ____________

7 Lätt som en ____________

8 Oskyldig som ett ____________

9 Rik som ett ____________

10 Svart som ____________

11 Vit som ____________

12 Tyst som en ____________

13 Trofast som en ____________

14 Snabb som ____________

15 Stark som en ____________

16 Fint som ____________

Fundera och diskutera!

1 Karl Benz brukar kallas bilens fader. Men utan hustrun Bertha hade det kanske inte blivit så. Beskriv hennes insats.

2 "Columbus var ingen riktig upptäcktsresande." Varför säger man så om honom?

3 Hur ska en "riktig" upptäcktsresande vara?

4 Välj bland adjektiven på sidan 28. Vilka fem adjektiv passar bäst för att beskriva Columbus? Motivera varför du beskriver honom så.

Skriv!

Liksom alla sjökaptener skrev Columbus loggbok. Sjömännen på hans båt kunde säkert inte läsa och skriva. Föreställ dig att en av de enkla, utarbetade, skrämda sjömännen skrev anteckningar om livet på båten. Skriv sjömannens anteckningar!

Rubrik: *Till sjöss med Columbus*

Mest kända forskare

Ibn Sina/Avicenna

Ibn Sina (ca 980–1037) föddes i nuvarande Uzbekistan. Hans hela namn var Abu Ali al-Hussain ibn Abd Allah ibn Sina, men i västvärlden är han känd under det kortare namnet Avicenna. Som ung utbildade han sig i Bukhara där han studerade Koranen, språk, grammatik, litteratur, filosofi, logik, geometri, astronomi, medicin och naturvetenskap. Vid den tiden var Bukhara ett av den islamska världens mest betydande kulturella centra och staden var en del av det persiska riket.

Redan vid 20 års ålder var han känd för sina kunskaper i medicin, astronomi, matematik och filosofi. Snart var han en känd läkare som dåtidens kalifer och härskare gärna konsulterade för att han skulle bota deras olika sjukdomar. Som tack fick han använda sig av deras stora bibliotek.

Avicenna var lysande inom så många områden och han har påverkat så många vetenskapsmän som kom efter honom. Han skrev inte mindre än 200 verk om den tidens vetenskap. Ändå är det hans kunskap i medicin som har betytt mest. Han observerade, experimenterade och framställde mediciner. När han upptäckte olika smittosamma sjukdomar, som t.ex. tuberkulos, kunde han också beskriva hur smittan sprids. Han var den förste som kunde ställa diagnos om t.ex. hjärnhinneinflammation och ansiktsförlamning. Den som läser om honom upptäcker snart hur ”modern” han var. Han trodde på att själ och kropp påverkar varandra, att psykologi och psykoanalys är viktigt också för att bota kroppsliga sjukdomar.

All sin kunskap om medicin skrev han ned i boken *Canon medicinae* och själen fick också sitt i boken *al-Shifa* (Själens botemedel).

Avicennas ”Canon” hade ett enormt inflytande under många hundra år. Den blev översatt till latin på 1100-talet och började läsas i Europa. Den blev den viktiga läroboken inom all undervisning i medicin och den användes fortfarande på 1700- och 1800-talet.

nuvarande ■ det som gäller nu
utbilda sig, utbildar ■ lära sig
betydande ■ viktig
dåtidens ■ den tidens
kalif, -en; -er ■ Muhammeds efterträdare
härskare, -n; pl. = ■ ledare, överhuvud
konsultera, konsulterar ■ fråga om råd, vända sig till
bota, botar ■ göra frisk, kurera
lysande ■ fantastisk, framstående
område, -t; -n ■ här: gren, fack, specialitet
påverka, påverkar ■ inverka på, sätta sina spår
vetenskapsman, -nen; -män ■ forskare, lärd
verk, -et; pl. = ■ bok
kunskap, -en; -er ■ lärdom, bildning
betyda, betyder ■ spela roll, ha betydelse
observera, observerar ■ studera, iaktta
experimentera, experimenterar ■ forska, prova, laborera
framställa, framställer ■ tillverka, göra
smittosam/t ■ som smittar, kontaminös
smitta, -n; -or ■ spridning av sjukdom
sprida (sprider, spred, spridit) ■ utbreda sig, öka
ställa diagnos, -en; -er ■ bestämma vilken sjukdom det är
hjärnhinneinflammation -en ■ meningit
förlamning, -en; -ar ■ paralys
botemedel, -et; pl. = ■ medicin
enorm/t ■ oerhörd, väldig
inflytande, -t; -n ■ påverkan, inverkan, makt
översatt ■ perfekt particip av översätta
undervisning, -en; -ar ■ utbildning, skola

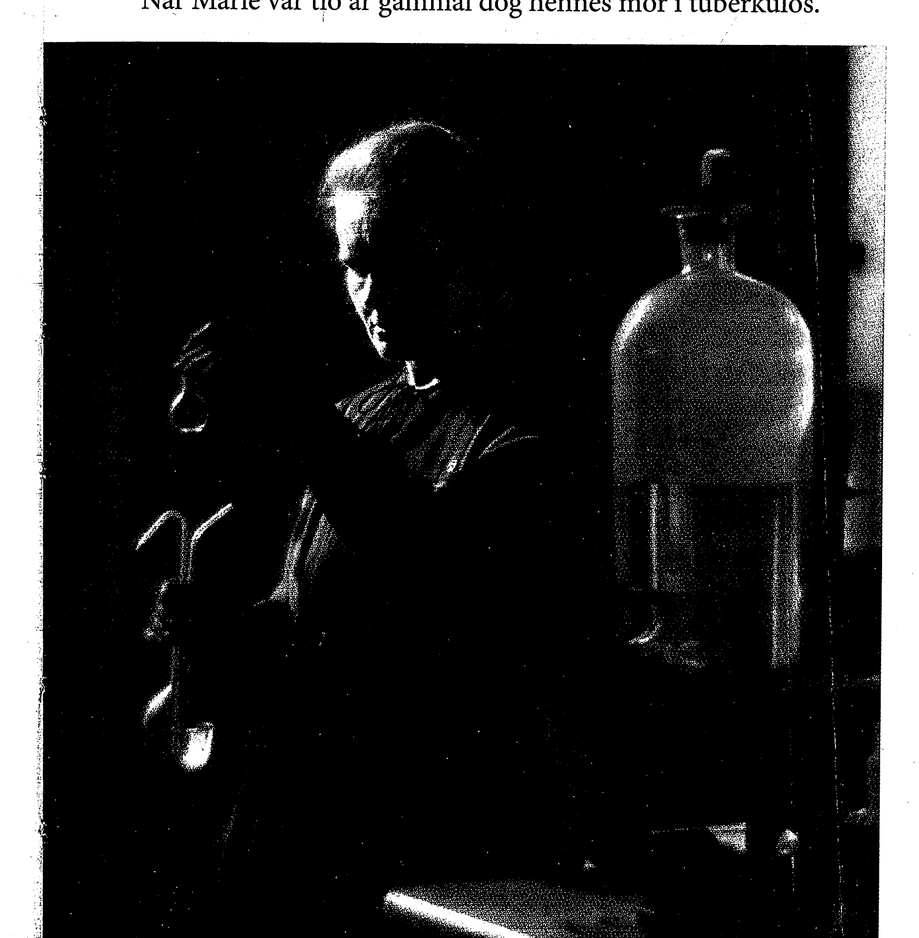
Förstod du?

1 Avicenna botade många mäktiga män. Vad fick han av dem i stället?
2 Inom vilken vetenskap gjorde Avicenna den största insatsen för tiden efter honom?
3 Varför kan man säga att han var så modern?
4 Vilket var hans viktigaste verk?

undervisa, undervisar ■ lära ut

Marie Curie

Marie Sklodowska föddes 1867 i Warszawa. Hennes föräldrar var båda lärare. Fadern undervisade i matematik och naturkunskap och modern hade varit rektor för en flickskola innan hon stannade hemma med de fem barnen. Det äldsta barnet var en pojke och efter honom kom fyra systrar. Marie var den yngsta. Genom att lyssna på hur de fyra äldre syskonen övade sina läxor hemma lärde hon sig läsa vid fyra års ålder. Hennes värld var böckernas värld och hon kunde koncentrera sig fastän syskonen lekte runt omkring henne. När Marie var tio år gammal dog hennes mor i tuberkulos.



Sonen i familjen fick studera medicin och det var just det som Marie och en av hennes systrar också ville göra. Men universitetet i Warszawa var stängt för kvinnliga studenter på den tiden och familjen hade inte råd att skicka dem utomlands. Flickornas önskan var stark och de jobbade båda som privatlärare tills systern hade pengar nog att resa till Paris och studera vid universitetet. Några år senare kunde Marie flytta efter; hon var då 24 år gammal.

I Paris tog Marie examen med högsta betyg och fortsatte att forska, främst inom fysik. Hon gifte sig med fransmannen Pierre Curie som även han var forskare. De fick två döttrar, Irène och Eva.

Marie och Pierre brann för sin forskning och tillbringade mycket tid i sina laboratorier. Marie hade börjat intressera sig för uran och hur det kunde komma sig att det kom ljusstrålar ur uranet. Den strålningen hade nyligen upptäckts av en annan forskare, Becquerel. Marie bestämde sig för att hennes doktorsavhandling skulle handla om uranets förmåga att ge energi. Hon förstod snart att radioaktivitet fanns i flera ämnen och tillsammans med maken Pierre upptäckte hon ett nytt grundämne som de kallade radium. Alla ville naturligtvis se bevis på att detta radium verkligen fanns och efter ytterligare tre år kunde de presentera ett ämne som lyste med ett klart blått ljus. Radium var självlysande.

Intresset för det nyupptäckta ämnet var enormt. Det visade sig vid djurförsök att strålar av radium kunde ta bort cancer och snart användes det även för att bota människor. Fabriker för att framställa radium byggdes i Frankrike och USA men Marie och Pierre brydde sig inte om att söka patent på sin upptäckt. Det kunde ha gjort dem rika; de hade aldrig haft speciellt mycket pengar. 1903 fick de båda tillsammans med forskaren Becquerel Nobelpriset i fysik.

Några år senare omkom Pierre i en olycka och Marie stod ensam med två döttrar. Den ena var bara något år gammal. Men det fanns inte någon annan väg för henne än att fortsätta berätta om radiumet och hon blev den första kvinnliga professorn vid Sorbonne, universitetet i Paris. 1911 fick Marie Curie Nobelpriset i kemi. Den här gången var hon ensam om priset och hon var den första som fått Nobelpriset två gånger.

Marie Curie ägnade sitt liv åt forskningen. När hon dog 1934 var det klart för alla att det berodde på att hon så länge hade fått radioaktiv strålning på sig. Hon hade aldrig skyddat sig mot detta.

ha råd ■ ha pengar, ha ekonomiska möjligheter
utomlands ■ andra länder
brinna (brinner, brann, brunnit) ■ här: ha ett enormt intresse
tillbringa, tillbringar ■ vara, vistas
stråle, -n; -ar ■ sken
avhandling, -en; -ar ■ vetenskaplig studie
förmåga, -n; -or ■ kraft, kapacitet
bevis, -et; pl. = ■ stöd, bekräftelse
ytterligare ■ mera
lysa, lyser ■ skina, glänsa
bry sig om (bryr, brydde, brytt) ■ intressera sig för
omkomma (-kommer, -kom, -kommit) ■ dö i olycka
ägna sig åt, ägnar ■ syssla med
ägna sitt liv åt ■ syssla hela livet med något
bero på, beror ■ vara en följd av
skydda, skyddar ■ här: täcka sig med skyddskläder

Förstod du?

1 Hur kom det sig att Marie lärde sig läsa så tidigt?
2 Varför kunde Marie inte studera medicin i Warszawa?
3 Marie och hennes syster studerade i Paris. Hur finansierade de sina studier?
4 Vad var det för grundämne som Marie och Pierre Curie upptäckte?
5 Varför blev intresset för radium så stort?
6 Vad var orsaken till Pierres död? Och till Maries?

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

betydande bevis bota bry sig om framställa ha råd inflytande nuvarande omkomma skydda sprida tillbringa undervisning utomlands

1 Avicenna blev snabbt känd för att kunna ______________ många sjukdomar med de mediciner han ______________.

2 Han var också först med att beskriva hur smittan ______________ sig på den tiden.

3 Sina kunskaper i medicin skrev han ned i en bok som under många hundra år hade stort ______________ och användes inom ______________.

4 Avicenna var född i ______________ Uzbekistan men han forskade i Bukhara som var ett ______________ kulturellt centrum.

5 För att ______________ att studera ______________ arbetade Marie och hennes syster som privatlärare.

6 Man kan säga att Marie och Pierre ______________ all sin vakna tid i laboratoriet.

7 Till sist kunde Marie och Pierre presentera ______________ för att radium verkligen fanns. Men de ______________ inte om att söka patent på sin upptäckt.

8 När Pierre Curie ______________ i en olycka fortsatte Marie ensam sin forskning.

9 Marie ______________ sig aldrig mot den farliga radioaktiva strålningen.

KAPITELORD 2A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 framställa	A viktig
2 omkomma	B bok
3 betydande	C fantastisk
4 bota	D dö i olycka
5 verk	E tillverka
6 lysande	F göra frisk

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 enorm	A stoppa
2 brinna	B vara pank
3 sprida	C inrikes
4 ha råd	D obetydlig
5 utomlands	E slockna

D Viktig skillnad

Välj något av verben och skriv in i meningarna nedan.

Verben *upptäcka* och *uppfinna* kan ibland vara svåra att skilja åt.
Exempel: Marie Curie *upptäckte* radium (det fanns men ingen hade märkt det).
Alfred Nobel *uppfann* dynamiten (det fanns inte tidigare).

1 Columbus ______________ Amerika.

2 Edison ______________ glödlampan.

3 Bell ______________ telefonen.

KAPITELORD 2B.

E Fasta fraser

Vilket ord passar här?

1 Vid fyra ______ ______ (När hon var fyra år)

2 Familjen hade inte ______ att skicka flickorna utomlands. (De hade inte pengar till det.)

3 Marie och Pierre ______ sig inte ______ att söka patent på sin upptäckt. (De var inte intresserade av att göra det)

4 Marie var intresserad av hur det kunde ______ ______ att det kom ljusstrålar ur uranet. (Hon ville veta varför.)

5 Marie ______ sig åt forskningen.(Hon sysslade med forskningen)

6 Marie ______examen med högsta betyg. (Hon klarade examen)

FASTA FRASER (HELA BOKEN).

Fundera och diskutera

Marie Curie ägnade sitt liv åt forskningen och tillbringade väldigt mycket tid i sitt laboratorium. Vilka av adjektiven på sidan 28 passar bäst för att beskriva henne? Välj fem adjektiv. Motivera varför du beskriver henne så.

Högst

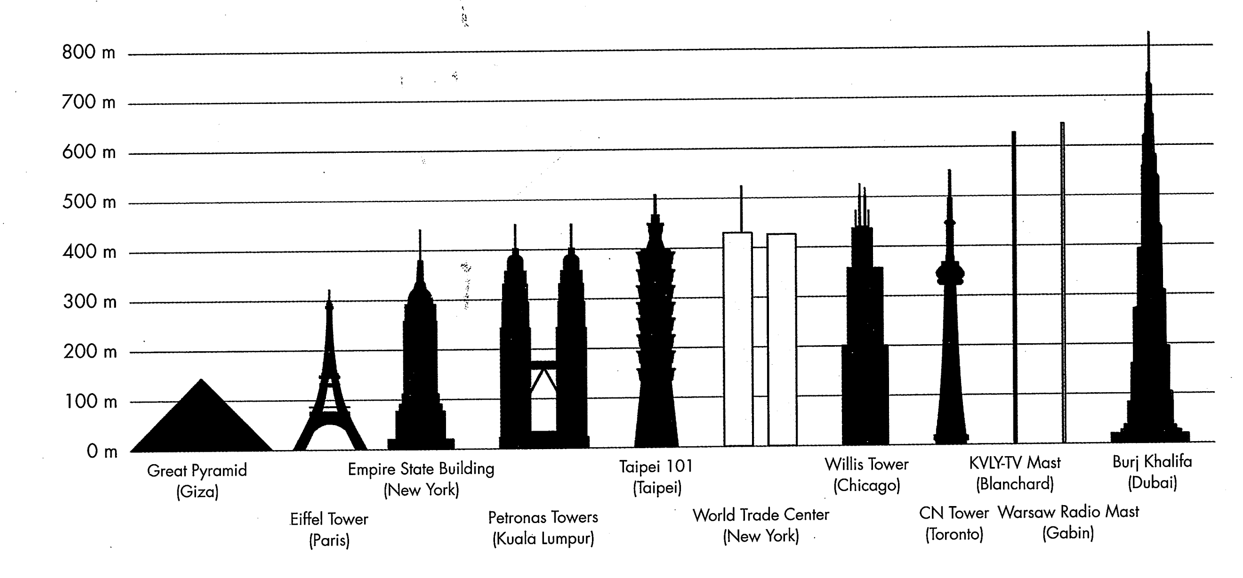
Burj Khalifa i Dubai

I början av januari 2010 stod det färdigt, Burj Khalifa (Dubaitornet). Just då var det den största, högsta och lyxigaste byggnaden i världen.

Burj Khalifa reser sig mitt i Dubai i Förenade Arabemiraten. Det liknar en jättestor rymdraket, är 818 meter högt och har 190 våningar. Där finns 1100 bostäder samt kontor, hotell och världens högst belägna swimmingpool som ligger på våning 76. Mellan våningarna går världens snabbaste hissar, som förflyttar sig med tio meter i sekunden. Naturligtvis vill massor av turister varje dag ta hissen upp för att se på utsikten. I början hade man problem med att få elektriciteten att fungera i den höga byggnaden och det hände att hissen stannade högt uppe mellan två våningar. En skrämd besökare berättade att han suttit fast i hissen i 45 långa minuter.

Skyskrapan kan ses på 9,5 mils avstånd och är mer än 300 meter högre än den näst högsta byggnaden, Taipei 101 i Taiwan. Andra kända höga byggnader verkar små i jämförelse med Burj Khalifa. Empire State Building i New York City är 381 m hög, Eiffeltornet i Paris är 300,5 m och Cheopspyramiden i Egypten 137,5 m.

byggnad, -en; -er ■ byggnadsverk, komplex (hus)
resa sig, reser ■ höja sig (mot himlen)
belägen/et ■ liggande, placerad
förflytta sig, förflyttar ■ röra sig, byta plats
utsikt, -en; -er ■ vy, panorama
skrämd/t ■ rädd, förskräckt
sitta fast (sitter, satt, suttit) ■ inte komma vidare, stå stilla
skyskrapa, -n; -or ■ höghus
avstånd, -et; pl. = ■ distans, längd
näst ■ närmast efter, närmast i ordning
i jämförelse med ■ om man jämför med



Men människan strävar allt högre. Det finns planer på att en annan skyskrapa, Nakheel Tower i Dubai, ska nå 1000-metersgränsen och ett torn i samma höjd har också planerats i Namibia, men 2010 stod arbetet på de båda byggnaderna stilla p g a finanskrisen.

Babels torn

Att sträva högre och högre kan straffa sig. I Gamla testamentet kan man läsa liknelsen om Babels torn. Där berättas att efter syndafloden talade alla människor samma språk. I det gamla Babylon hade de lärt sig tillverka tegelsten och försökte nu bygga ett torn av tegelsten ända upp i himlen. Gud såg detta och ville straffa människorna. Att bygga ett så högt torn var att komma för nära Gud. Det var att sträva för högt. Guds straff blev att människorna skulle bo över hela jorden och tala tusentals olika språk. På det viset skulle de inte kunna förstå varandra lika lätt och alltså inte längre kunna göra upp sådana planer som att bygga ett torn upp till himlen.

När man nuförtiden talar om Babels torn är det som en symbol för högmod. Dessutom tänker man på alla olika språk människorna talar, hur olika språken är och vad svårt det är för människor med så olika språk att förstå varandra.

Förstod du?

1. Vilka problem fanns i början med Dubaitornet?
2. Vad är det som får turisterna att ta hissen upp i byggnaden?
3. Med vilken hastighet går hissarna?
4. Ungefär hur hög är Taipei 101 (Taiwan)?
5. Vilken är orsaken till att man inte byggde fler höga byggnader under 2010?
6. Varför straffade Gud människorna?
7. Vad var straffet?
8. Varför valde Gud just det straffet?

sträva, strävar ■ kämpa, försöka uppnå
nå, når ■ komma till
stå stilla (står, stod, stått) ■ stå på samma plats, inte röra sig framåt
p g a ■ på grund av
straffa, straffar ■ ge straff, korrektion
Gamla testamentet ■ del av Bibeln
liknelse, -n; -er ■ berättelse som symboliserar något
syndaflod, -en; -er ■ en översvämning som det berättas om i Gamla testamentet
tillverka, tillverkar ■ framställa, producera
tegelsten, -en; -ar ■ sten av tegel (bränd lera)
på det viset ■ på det sättet
nuförtiden ■ numera, i våra dagar
symbol, -en; -er ■ bild, liknelse, tecken
högmod, -et; pl. = ■ högfärd, överlägsenhet, hybris
dessutom ■ också, ytterligare

Äldst

Naturligtvis är det omöjligt att säkert säga vilken människa som har blivit äldst någonsin. Men helt säkert är att fransyskan Jeanne Calment var 122 år och 164 dagar när hon dog. Madame Calment levde mellan 1875 och 1997 i Arles i södra Frankrike.

Forskare har intresserat sig för henne – för vem vill inte ha ett långt liv? Vad hade hon som inte alla andra har? Vad gjorde hon som inte alla andra gör? Delvis ligger nog hemligheten i ett bra arv vad gäller gener. Hennes pappa blev nämligen 93 år och hennes mamma blev 97 och det var mycket ovanligt då. Hennes föräldrar var också ganska förmögna så hon behövde aldrig arbeta hårt. Som ung kunde hon ägna sig åt pianospel, cykling, simning och tennis.

Jeanne gifte sig och fick en dotter och ett barnbarn. Mannen hade affär och tjänade mycket pengar så hon kunde fortsätta med sina sporter och sitt musikintresse. Hon överlevde inte bara sin man utan också sitt barn och barnbarn. Mannen dog plötsligt efter att ha blivit matförgiftad av en dessert. Dottern dog av lunginflammation bara 34 år gammal och barnbarnet dog i en motorcykelolycka.

Visst blir man nyfiken på att veta mer om hur hon levde. ”Hur kommer det sig att ni har fått ett så friskt och långt liv?” var säkert en ofta ställd fråga till henne. Hon brukade svara att hon alltid använde olivolja i matlagningen och att hon älskade portvin. Hon sa också att hon alltid sett livet från den ljusa sidan och skrattat mycket. Det sägs att hon fortfarande cyklade omkring när hon var 100 år. Men man vet också att hon var rökare ända till 117 års ålder!

Förstod du?

1. Varför tror man att Madame Calment hade ett bra genetiskt arv?
2. Hon överlevde flera av sina familjemedlemmar. Vilka?
3. Hur kom det sig att hon levde så länge? (tror man)

någonsin ■ någon gång
delvis ■ till en del
arv, -et; pl. = ■ det som går från föräldrar till barn
förmögen ■ rik
ägna sig åt, ägnar ■ syssla med, hålla på med
överleva, överlever ■ leva längre än andra
förgiftad ■ här: han hade ätit något giftigt

Fler superlativ

Bäst och dyrast.

Zlatan Ibrahimovic föddes i Malmö den 3:e oktober 1981. Han växte upp i Rosengård, en förort utanför Malmö dit hans föräldrar hade flyttat från Bosnien. Tidigt visade han stor talang för fotboll. Hans far såg detta och la ned mycket tid på att uppmuntra honom och se till att han tränade ordentligt varje dag.

Numera är Zlatan en av Sveriges främsta fotbollspelare genom tiderna och han är rankad som en av världens bästa anfallsspelare. Han har en ovanlig snabbhet på plan, han är 1,92 m lång och han är en synnerligen duktig tekniker. Han lär också ha vassa armbågar och allt detta gör att det är svårt för motspelarnas försvar att stoppa honom.

Zlatan, mannen med guldfoten, har blivit en verkligt stor idrottshjälte. Hans förnamn betyder faktiskt *av guld*. Zlato = guld på bosniska, kroatiska och serbiska. Hans smeknamn är Ibra och ibland också Ibracadabra, eftersom han tycks kunna trolla med bollen.

Ibra är den dyraste svenske spelaren. Han såldes från Malmö FF till holländska Ajax för 82 milj kronor, från Ajax till italienska Juventus för 148 milj och 2009 såldes han till Barcelona för en rekordhög summa på över en halv miljard (556 milj kronor). En lite billigare prislapp sattes på honom då italienska Milan köpte honom för 225 milj i augusti 2010.

Flest singlar

Sverige har flest singlar i Europa. I dag består cirka hälften av alla hushåll i Sverige av en person. Det märks mest i Stockholm och andra större städer. Och antalet singlar bara ökar.

När man tar del av den statistiken måste man komma ihåg att bakom siffrorna finns också en och annan som valt att leva som särbo.

Flest skönhetsoperationer

Cindy Jackson från USA har spenderat över 100 000 dollar på mer än 50 olika ingrepp för att bli vackrare. Hon har gjort flera ansiktslyftningar, näsoperation, bröstimplantat, fettsugning, förstorade läppar m.m.

förort, -en; -er ■ bostadsområde utanför en stor stad
talang, -en; -er ■ skicklighet, begåvning
lägga ned på (lägger, la, lagt) ■ lägga energi på
uppmuntra, uppmuntrar ■ ge sitt stöd åt, stimulera
se till (ser, såg, sett) ■ ha ansvar för, ordna
numera ■ nu, nuförtiden, i våra dagar
rankad ■ placerad i nummerordning, rangordning
anfall, -et; pl. = ■ offensiv, attack
synnerligen ■ mycket, ytterst, ovanligt
vass/t ■ skarp, spetsig
motspelare, -n; pl. = ■ spelare från andra laget
försvar, -et; pl. = ■ motstånd, defensiv
hjälte, -n; -ar ■ idol, ideal, förebild
smeknamn, -et; pl. = ■ kortnamn
trolla, trollar ■ lyckas med det omöjliga, "hokus-pokus", "abrakadabra"
singel, -n; singlar ■ som lever ensam
bestå av (-står, -stod, -stått) ■ innehålla
hushåll, -et; pl. = ■ hem, familj
antal, -et ■ del, summa
ta del av (tar, tog, tagit) ■ läsa, informera sig
komma ihåg ■ minnas
en och annan ■ några
särbo, -n; -r ■ ett par (relation) med varsin bostad
spendera, spenderar ■ betala, lägga pengar på
ingrepp, -et; pl. = ■ här: operation
lyftning, -en; -ar ■ här: ansiktsoperation för att ta bort skinn
implantat, -et; pl. = ■ här: fyllnad
sugning, -en; -ar ■ här: suga ut
förstorad/t ■ som man gjort större

Super värst

Stockholm stad har gjort en undersökning om alkoholvanorna hos eleverna i årskurs nio. Enligt undersökningen dricker ungdomar från de rika och fina förorterna och från innerstan mest. Värst verkar det vara på Östermalm men det är nästan lika illa i hela stan. Det har också visat sig att tjejerna i den åldern dricker mer än killarna.

Enligt undersökningen som gjordes 2010 super alltså tjejerna på Östermalm värst men mycket tyder på att alkoholkonsumtionen hos ungdomar gått ned i resten av landet.

Det kallaste hotellet

Har du hört talas om Ishotellet i Jukkasjärvi? Just det, hotellet, rummen, korridoren och en bar är gjorda av is. Glasen i baren är också av is. Du kan välja mellan att bo i snörum eller isrum (isrummen är dyrast). Gästerna sover med varma strumpor på fötterna och mössa på huvudet i en speciellt värmande sovsäck. Varje år gör konstnärer vackra isskulpturer av stora isblock. Nya konstverk varje vinter.

Frukost och andra måltider äter du i den "varma delen" av hotellet. Där finns också toaletterna.

Vem vill sova här? Jo, människor från hela världen som inte är vana vid extrem kyla. De tycker att snö och is är exotiskt. Väldigt många kommer från Japan. Av naturliga skäl kan du bara bo på hotellet mellan december och april. På våren smälter hotellet sakta och rinner bort i Torne älv.

Förstod du?

1. Varför ville Zlatans pappa lägga ned så mycket tid på att träna honom?
2. Zlatan är svår för motspelarnas försvar. Varför?
3. Han kan trolla med bollen och hans smeknamn är Ibracadabra. Hur hänger det ihop?
4. Ungefär hur många av Sveriges vuxna lever ensamma i sin bostad?
5. Vilka av alla elever i årskurs nio dricker allra mest alkohol?
6. Och hur ser det ut bland ungdomarna i resten av landet?
7. Varför gör konstnärerna nya konstverk varje vinter i Ishotellet?

supa (super, söp, supit) ■ dricka alkohol
undersökning, -en; -ar ■ här: enkät, rundfråga
vana, -n; -or ■ bruk, tradition
innerstan (= innerstaden) ■ city, centrum
illa ■ dåligt
stan ■ staden
ålder, -n; åldrar ■ årsklass
vara van vid ■ ha gjort/prövat något länge
kyla, -n ■ köld, kallt väder
exotisk/t ■ främmande, från länder långt borta
skäl, -et; pl. = ■ orsak, anledning
smälta, smälter ■ bli flytande (t.ex. glass och is)
rinna (rinner, rann, runnit) ■ flyta, strömma
älv, -en; -ar ■ flod

Fler superlativ

Bäst och dyrast.

Zlatan Ibrahimovic föddes i Malmö den 3:e oktober 1981. Han växte upp i Rosengård, en förort utanför Malmö dit hans föräldrar hade flyttat från Bosnien. Tidigt visade han stor talang för fotboll. Hans far såg detta och la ned mycket tid på att uppmuntra honom och se till att han tränade ordentligt varje dag.

Numera är Zlatan en av Sveriges främsta fotbollspelare genom tiderna och han är rankad som en av världens bästa anfallsspelare. Han har en ovanlig snabbhet på plan, han är 1,92 m lång och han är en synnerligen duktig tekniker. Han lär också ha vassa armbågar och allt detta gör att det är svårt för motspelarnas försvar att stoppa honom.

Zlatan, mannen med guldfoten, har blivit en verkligt stor idrottshjälte. Hans förnamn betyder faktiskt *av guld*. Zlato = guld på bosniska, kroatiska och serbiska. Hans smeknamn är Ibra och ibland också Ibracadabra, eftersom han tycks kunna trolla med bollen.

Ibra är den dyraste svenske spelaren. Han såldes från Malmö FF till holländska Ajax för 82 milj kronor, från Ajax till italienska Juventus för 148 milj och 2009 såldes han till Barcelona för en rekordhög summa på över en halv miljard (556 milj kronor). En lite billigare prislapp sattes på honom då italienska Milan köpte honom för 225 milj i augusti 2010.

Flest singlar

Sverige har flest singlar i Europa. I dag består cirka hälften av alla hushåll i Sverige av en person. Det märks mest i Stockholm och andra större städer. Och antalet singlar bara ökar.

När man tar del av den statistiken måste man komma ihåg att bakom siffrorna finns också en och annan som valt att leva som särbo.

Flest skönhetsoperationer

Cindy Jackson från USA har spenderat över 100 000 dollar på mer än 50 olika ingrepp för att bli vackrare. Hon har gjort flera ansiktslyftningar, näsoperation, bröstimplantat, fettsugning, förstorade läppar m.m.

förort, -en; -er ■ bostadsområde utanför en stor stad
talang, -en; -er ■ skicklighet, begåvning
lägga ned på (lägger, la, lagt) ■ lägga energi på
uppmuntra, uppmuntrar ■ ge sitt stöd åt, stimulera
se till (ser, såg, sett) ■ ha ansvar för, ordna
numera ■ nu, nuförtiden, i våra dagar
rankad ■ placerad i nummerordning, rangordning
anfall, -et; pl. = ■ offensiv, attack
synnerligen ■ mycket, ytterst, ovanligt
vass/t ■ skarp, spetsig
motspelare, -n; pl. = ■ spelare från andra laget
försvar, -et; pl. = ■ motstånd, defensiv
hjälte, -n; -ar ■ idol, ideal, förebild
smeknamn, -et; pl. = ■ kortnamn
trolla, trollar ■ lyckas med det omöjliga, "hokus-pokus", "abrakadabra"
singel, -n; singlar ■ som lever ensam
bestå av (-står, -stod, -stått) ■ innehålla
hushåll, -et; pl. = ■ hem, familj
antal, -et ■ del, summa
ta del av (tar, tog, tagit) ■ läsa, informera sig
komma ihåg ■ minnas
en och annan ■ några
särbo, -n; -r ■ ett par (relation) med varsin bostad
spendera, spenderar ■ betala, lägga pengar på
ingrepp, -et; pl. = ■ här: operation
lyftning, -en; -ar ■ här: ansiktsoperation för att ta bort skinn
implantat, -et; pl. = ■ här: fyllnad
sugning, -en; -ar ■ här: suga ut
förstorad/t ■ som man gjort större

Super värst

Stockholm stad har gjort en undersökning om alkoholvanorna hos eleverna i årskurs nio. Enligt undersökningen dricker ungdomar från de rika och fina förorterna och från innerstan mest. Värst verkar det vara på Östermalm men det är nästan lika illa i hela stan. Det har också visat sig att tjejerna i den åldern dricker mer än killarna.

Enligt undersökningen som gjordes 2010 super alltså tjejerna på Östermalm värst men mycket tyder på att alkoholkonsumtionen hos ungdomar gått ned i resten av landet.

Det kallaste hotellet

Har du hört talas om Ishotellet i Jukkasjärvi? Just det, hotellet, rummen, korridoren och en bar är gjorda av is. Glasen i baren är också av is. Du kan välja mellan att bo i snörum eller isrum (isrummen är dyrast). Gästerna sover med varma strumpor på fötterna och mössa på huvudet i en speciellt värmande sovsäck. Varje år gör konstnärer vackra isskulpturer av stora isblock. Nya konstverk varje vinter.

Frukost och andra måltider äter du i den "varma delen" av hotellet. Där finns också toaletterna.

Vem vill sova här? Jo, människor från hela världen som inte är vana vid extrem kyla. De tycker att snö och is är exotiskt. Väldigt många kommer från Japan. Av naturliga skäl kan du bara bo på hotellet mellan december och april. På våren smälter hotellet sakta och rinner bort i Torne älv.

Förstod du?

1. Varför ville Zlatans pappa lägga ned så mycket tid på att träna honom?
2. Zlatan är svår för motspelarnas försvar. Varför?
3. Han kan trolla med bollen och hans smeknamn är Ibracadabra. Hur hänger det ihop?
4. Ungefär hur många av Sveriges vuxna lever ensamma i sin bostad?
5. Vilka av alla elever i årskurs nio dricker allra mest alkohol?
6. Och hur ser det ut bland ungdomarna i resten av landet?
7. Varför gör konstnärerna nya konstverk varje vinter i Ishotellet?

supa (super, söp, supit) ■ dricka alkohol
undersökning, -en; -ar ■ här: enkät, rundfråga
vana, -n; -or ■ bruk, tradition
innerstan (= innerstaden) ■ city, centrum
illa ■ dåligt
stan ■ staden
ålder, -n; åldrar ■ årsklass
vara van vid ■ ha gjort/prövat något länge
kyla, -n ■ köld, kallt väder
exotisk/t ■ främmande, från länder långt borta
skäl, -et; pl. = ■ orsak, anledning
smälta, smälter ■ bli flytande (t.ex. glass och is)
rinna (rinner, rann, runnit) ■ flyta, strömma
älv, -en; -ar ■ flod

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

anfall arv belägen bestå av förmögen försvar komma ihåg nå spendera sträva tillverka undersökning uppmuntra ägna sig åt överleva

1 Hälften av alla hushåll ________________ en person.

2 Cindy har ________________ 100 000 dollar på att bli vackrare.

3 Poolen i Burj Khalifa är ________________ på våning 76.

4 Liknelsen om Babels torn handlar om hur människorna ________________ efter att komma nära himlen.

5 I det gamla Babylon hade man länge ________________ tegelsten

6 När Madame Calment var ung ________________ hon sig åt att spela piano och att sporta.

Hennes föräldrar var ganska ________________ så hon behövde aldrig arbeta hårt.

7 Hon ________________ sin man, sin dotter och sitt barnbarn.

8 I Stockholm har man gjort en ________________ för att se hur mycket alkohol ungdomarna dricker.

9 Zlatan spelar i lagets ________________. Det andra lagets ________________ brukar ha svårt att stoppa honom.

10 Stockholm har flest singlar i Europa men man måste ________________ att bland dem finns också de som valt att leva som särbo.

11 Det finns planer på att bygga skyskrapor som kommer att ________________ 1000-metersgränsen.

12 Madame Calment hade ett bra ________________ från sina föräldrar.

13 Zlatans far ________________ honom och såg till att han tränade ordentligt varje dag.

KAPITELORD 3A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 skäl	A operation
2 utsikt	B rädd
3 komma ihåg	C hålla på med
4 skrämd	D skarp
5 ägna sig åt	E vy
6 vass	F minnas
7 ingrepp	G orsak, anledning

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 förmögen	A försvar
2 anfall	B fryst
3 högmod	C stå stilla
4 smält	D fattig
5 innerstan	E värme
6 kyla	F blygsamhet
7 förflytta sig	G förort

D Fasta fraser

Vilket verb passar här?

"Hur kommer det sig att ni har fått ett så friskt och långt liv?" var säkert en fråga man ofta ________________ till henne.

FASTA FRASER.

E Para ihop det som betyder samma sak eller passar ihop

1 Zlatan lär ha vassa armbågar.	A Ingen har någonsin gjort det lika bra.
2 Sovsäcken är speciellt värmande.	B Några gör det.
3 Undersöka vanorna.	C Det är inte bättre någonstans.
4 Det är lika illa i hela stan.	D Man säger att han har det.
5 En och annan lever som särbo.	E Få veta hur andra brukar göra.
6 Han är den bäste genom tiderna.	F I den behöver man inte frysa.

KAPITELORD 3B.

F **Adjektiv som beskriver personer**

allvarlig	framgångsrik	modig	sliten
optimistisk	förmögen	noggrann	vältränad
bekymrad	glad	nyfiken	äventyrlig
besatt	grym	oförsiktig	ärlig
brutal	humoristisk	omtänksam	
effektiv	ilsken	pålitlig	
flitig	klyftig	självupptagen	

Fundera och diskutera!

1 Välj fem av adjektiven i övning F ovan för att beskriva Madame Calment och fem adjektiv för att beskriva Zlatan. Motivera varför du beskriver personen så.

2 Cindy Jackson har betalt 100 000 dollar för att bli vackrare. Diskutera om ansiktslyftningar, näsoperationer, bröstimplantat, fettsugning och läppförstoring verkligen gör en person vackrare. Och skulle du själv, om du hade råd, lägga ut pengar på skönhetsoperationer?

3 Jeanne Calment levde i mer än 122 år. Har du hört talas om någon annan som levt mycket länge? Och hur kommer det sig att somliga människor får så friska och långa liv?

4 Zlatan Ibrahimovics pappa såg till att Zlatan tränade varje dag, han uppmuntrade honom och följde honom på matcherna. Hur mycket ska föräldrar coacha sina barn? Fundera över vad som är lagom och när det kan bli för mycket.

Skriv

1 Berätta om dina bästa och sämsta sidor.
Rubrik: *Det bästa och sämsta hos mig.*

2 Berätta om den bästa och/eller värsta dagen i ditt liv.
Rubrik: *Den bästa/värsta dagen i mitt liv. Den bästa och den värsta dagen i mitt liv.*

Tala

Förbered en muntlig presentation inför klassen/gruppen. Tala i 5–10 minuter. Använd endast stödord. Det blir aldrig intressant om talaren läser från ett papper.

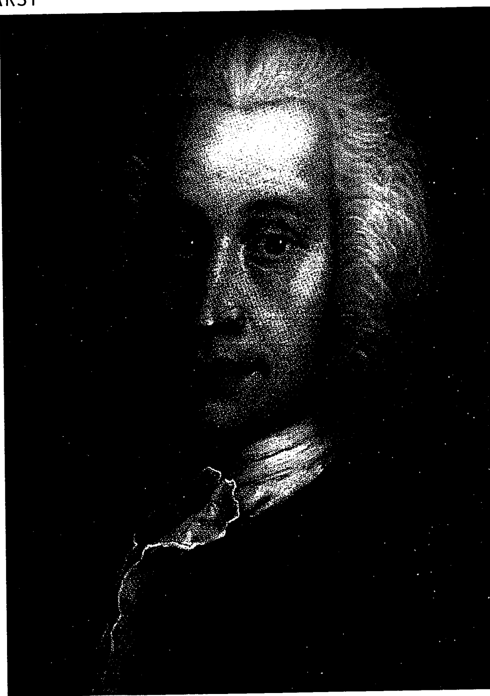
Förslag:
Tala om någon/något som är *bäst, störst, värst...* Det kan gälla en byggnad, en människa eller något annat.

Tala om *exotiska platser* där människor tycker att det är spännande att bo. På Ishotellet med is och kyla eller andra platser.

Tala om något ämne under *Fundera och diskutera* som intresserar dig.

Tänk på att om möjligt visa bilder på personen/platsen/föremålet du beskriver. Du använder den teknik du har tillgång till. (Skriv ut bild från internet eller använd powerpoint/smartboard.)

Hörövning: Anders Celsius



A Innan du lyssnar

förmögen ■ rik
juridik, -en ■ kunskap om lag och rätt
följa i sin fars spår ■ utbilda sig till samma yrke
brinna (brinner, brann, brunnit) ■ här: ha stort intresse
tillbringa, tillbringar ■ vara, vistas
övertygad ■ säker
pol, -en; -er ■ sydpol, nordpol
ge sitt stöd till (ge, gav, givit/gett) ■ hålla med
tillräcklig/t ■ som räcker, nog
bevis, -et; pl. = ■ stöd, argument
expedition, -en; -er ■ här: forskningsresa
delta (-tar, -tog, -tagit) ■ vara med
fryspunkt, -en; -er ■ temperatur då ett ämne blir fast form
kokpunkt, -en; -er ■ temperatur då vätskan kokar
spridd/tt ■ utbredd, vanlig
begravd ■ någon som ligger i graven

B Lyssna.

C Efter att du har lyssnat

1 Varför ville Anders far att sonen skulle studera juridik?
2 Vad tyckte Anders själv om den saken?
3 När blev Anders Celsius professor i astronomi?
4 Var tillbringade han helst sin tid?
5 Hur lång var hans resa i Europa?
6 Vad var det som franska och engelska forskare diskuterade?
7 Om jorden har platta poler – vilken frukt liknar den då?
8 Varför sände franska staten ut expeditioner till nord- och sydpolen?
9 Till sist kunde man bestämma jordens form. Hur såg polerna ut?
10 Vilken byggnad ville Anders Celsius ha i centrala Uppsala?
11 Vad är Celsius mest berömd för?
12 Efter hans död ändrade man på termometerskalan. Var ligger kokpunkten nu?
13 Var används Fahrenheits termometer?
14 När dog Celsius och vad dog han av?
15 Vad berodde sjukdomen på?

Ordbildning

A Suffix – Adjektiv som slutar på *-sam*

Avicenna upptäckte olika *smittosamma* sjukdomar.

1 som brukar smitta ______smittosam______
2 som brukar spara ____________
3 som brukar tveka ____________
4 som brukar arbeta ____________
5 som brukar hjälpa ____________
6 som brukar reta ____________
7 som brukar vara blyg ____________
8 som brukar använda våld ____________

B Ordfamiljer

Vilket är verbet?

1 ett stöd ____________
2 en händelse ____________
3 en flykt ____________
4 ett arv ____________
5 en upptäckt ____________
6 en uppfinning ____________
7 en undervisning ____________
8 en strålning ____________

FRÅN SUBSTANTIV TILL VERB (HELA BOKEN).

Grammatik

A Adjektivets komparation

1. Regelbunden komparation

Positiv	*Komparativ*	*Superlativ*	*Bestämd form superlativ*
	-are	*-ast*	*-aste*
snabb	snabbare	snabbast	snabbaste
lyxig	lyxigare	lyxigast	lyxigaste
vacker	vackrare	vackrast	vackraste
enkel	enklare	enklast	enklaste

De flesta adjektiv kompareras som i grupp 1. Adjektiv som slutar på -el, -en, -er förlorar -e i plural positiv samt i komparativ och superlativ.

2. Adjektiv som byter vokal

	-re	*-st*	*-sta*
lång	längre	längst	längsta
ung	yngre	yngst	yngsta
stor	större	störst	största
tung	tyngre	tyngst	tyngsta
låg	lägre	lägst	lägsta
grov	grövre	grövst	grövsta
trång	trängre	trängst	trängsta
hög	högre	högst	högsta (byter inte vokal)
få	färre	–	–

3. Oregelbunden komparation

	-re	*-st*	*-sta*
bra	bättre	bäst	bästa
god	bättre	bäst	bästa
(god)	(godare)	(godast)	(godaste) (grupp 1)
gammal	äldre	äldst	äldsta
liten	mindre	minst	minsta
dålig	sämre	sämst	sämsta
dålig	värre	värst	värsta
mycket	mer(a)	mest	mesta
många	fler(a)	flest	flesta

4. Adjektiv som slutar på -isk, perfekt particip och presens particip

	mer	*mest*	
typisk	mer typisk	mest typisk	mest typiska
intresserad	mer intresserad	mest intresserad	mest intresserade
känd	mer känd	mest känd	mest kända
betydande	mer betydande	mest betydande	mest betydande
lysande	mer lysande	mest lysande	mest lysande

5. God och dålig

God, godare, godast använder man när man vill tala om hur något *smakar.*
Exempel: Kaffe med varm mjölk är godare än kaffe med kall mjölk.
Kyckling är godare än rött kött.

Dålig, sämre, sämst använder man när man vill visa vad som var *mindre bra* och *minst bra.*
Exempel: Filmen var sämre än boken.(Det behöver inte betyda att filmen var dålig.)

Dålig, värre, värst använder man när man jämför *två dåliga saker.*
Exempel: Filmen var värre än boken.(Både boken och filmen var dåliga men filmen var *mest dålig.)*

6. Att använda komparativ och superlativ

Att använda komparativ är att *jämföra.* Man jämför saker eller personer med andra saker eller personer. Jämför med *än.*
Exempel: Dubaitornet är högre *än* Taipei 101 i Taiwan.
Zlatan är snabbare *än* de flesta fotbollsspelare.
Marie Curie levde längre *än* sin man Pierre.

Man kan också jämföra något med sig själv.
Exempel: Jag har varit mycket friskare i år *än* (jag var) förra året.

En äldre dam är faktiskt en ganska gammal dam. Det är artigare att säga *en äldre dam* än *en gammal dam.*
Exempel: Jag hjälpte en äldre dam över gatan i dag.
Ett ställe där många gamla bor tillsammans eftersom de behöver hjälp heter *äldreboende.*

Att använda superlativ är att jämföra alla inom en grupp eller att jämföra något med sig själv.
Exempel: Zlatan var snabbast (av alla) på plan i dag.

Uppsala är vackrast på hösten. (= Uppsala är vackrare på hösten än under andra årstider.)
Exempel: Vårt lag spelade tyvärr sämst av alla i söndags.

Fyll i komparativ eller superlativ:

1 (fantasisk) Jag har gjort många underbara resor men den här var ________________ än alla de andra.

2 (smal) Det ____________ stället över Berings sund är 92 km.

3 (känd) Marie Curie är en av våra ________________ forskare.

4 (hög) Marie tog examen vid universitetet med ____________ betyg.

5 (intresserad) Marie var ________________ av att forska än av att roa sig med andra ungdomar.

6 (stor, lyxig) Dubaitornet (Burj Dubai) är den högsta, ____________ och ____________ byggnaden i världen.

7 (snabb) Mellan tornets 190 våningar går världens ____________ hissar.

8 (gammal) Det är svårt att säga vilken människa som blivit ____________.

9 (många) Sverige har ______________ singlar i Europa.

10 (dålig) Det ____________ supandet hittar man i Stockholms innerstad.

11 (övertygad) Sällan har någon varit ______________________ än Columbus.

ADJEKTIVETS KOMPARATION 1.

ADJEKTIVETS KOMPARATION 2.

B Adverbets komparation

1. Adverb = adjektiv + t

snabbt	snabbare	snabbast
långt	längre	längst
intresserat	mer intresserat	mest intresserat

2. Andra adverb

gärna	hellre	helst
ofta	oftare	oftast
fort	fortare	fortast
illa/dåligt	sämre	sämst
illa/dåligt	värre	värst
länge	längre	längst
nära	närmare	närmast/närmst
lite	mindre	minst

3. Illa/dåligt, sämre, sämst eller illa/dåligt, värre, värst

Här gäller samma regel som för adjektivet. *Värre, värst* används då båda är negativa.

Exempel: Jag lagar mat och städar väldigt *illa*. Men *värst* är jag nog på att laga mat.
Supandet är lika *illa* i hela stan men *värst* verkar det vara på Östermalm.

Mer neutralt: Jag hör *sämre* på högra örat än på vänstra.
Jag går *sämre* i höga klackar än i sportskor.

Fyll i adverb:

1 (länge) Jag stiger upp klockan sju varje morgon. Men på söndagar kan jag sova ________.

2 (snabb) Hans nya bil går mycket ____________ än den gamla.

3 (nära) Av alla elever är det Anna som bor ____________ skolan.

4 (gärna) Jag läser gärna engelska men det språk jag __________ skulle vilja lära mig är italienska.

KOMPARATION AV ADJEKTIV OCH ADVERB.

C Skillnaden mellan adjektiv och adverb

Adjektiv beskriver substantiv:	De sjöng en *vacker* sång. De såg ett *vackert* hus.
Adverb beskriver verb:	De sjöng *vackert.* (Hur sjöng de?)
Adverb beskriver adjektiv:	De sjöng en *väldigt* vacker sång. (Hur vacker var sången?)
Adverb beskriver adverb:	De sjöng *enormt* vackert. (Hur vackert sjöng de?)

Obs! Efter dessa verb följer adjektiv: *vara, bli, känna sig, se … ut, verka*

Adjektiv eller adverb?

1 (orolig) De såg ______________ut.

2 (orolig) Han tittade ____________ på henne.

3 (god) Har du ätit surströmming någon gång? Ja, och det smakade faktiskt ____________!

4 (oläslig) De siffror som läraren hade skrivit på tavlan var ________________.

5 (långsam) De båda köerna går lika ________________.

6 (långsam) Båda köerna verkar ________________.

7 (gräslig) Hans nya skor var ____________ snygga.

8 (gräslig) Grannens nymålade hus är verkligen ____________.

9 (riktig, trevlig) Hans flickvän verkar ____________ ____________.

10 (hemsk, dyr) Varför vill ingen köpa husen på Långgatan? – De är ju ____________ och ____________. De är ju ____________ ____________.

11 (ovanlig) Att spela så bra som de gör är ____________.

12 (ovanlig, skicklig) De är ____________ ____________ musiker.

13 (tillräcklig) Det är svårt att hitta ____________ små stolar till balkongen.

14 (tillräcklig) Nu har vi övat ____________ länge. Nu kan vi det här.

ADJEKTIV ELLER ADVERB?

D Ännu, allt, allra och näst

Ännu, allt, allra och näst kan stå före adjektiv och adverb.
Ännu och allt används för att göra en komparativform starkare.
Exempel: Människan strävar *allt* högre. (= högre och högre)
Han har varit sjuk men nu mår han *allt* bättre. (= bättre och bättre)
Du var jätteduktig på piano förra året men nu är du *ännu* bättre. (= bättre än förra året)
Puh, det är *ännu* varmare i dag än i går.(= varmare än i går)

Allra används för att göra en superlativform starkare.
Exempel: Jag tycker om sommaren men *allra* bäst är september.
Vad gör du *allra* helst när du är ledig?
De *allra* första människorna hade invandrat till Amerika från Asien.
Vad är det *allra* bästa med ditt yrke?

Näst säger man om nummer två.
Exempel: Den *näst* högsta byggnaden är Taipei i Taiwan.(Den är nummer två; det finns en högre byggnad.)
Fotbollslaget är *näst* sämst. (Det finns ett lag som är sämre.)
Författaren är *näst* mest lånad på biblioteket. (Det finns en författare som är mer lånad.)

Fyll i *ännu, allt, allra* och *näst*.

1 Jag hittade inte den kortaste vägen men jag tog den ____________ kortaste och den var också ganska snabb.

2 Han är klubbens ____________ bästa simmare, bara några sekunder efter Anders Berg. Men den ____________ bästa simmaren har gått över till en större klubb. Det är synd.

3 Farmor börjar höra ____________ sämre. Man måste tänka på att tala tydligt till henne.

4 Fängelset hade vakter överallt och fångarna fick äta den ____________ sämsta maten.

5 Min lägenhet kostar mycket och jag är rädd för att hyran ska bli ____________ högre nästa år.

E Lika, samma, likadan

Lika, samma, likadan, likadant, likadana används vid jämförelse.
Lika används då man jämför adjektiv och adverb.
Exempel: Karin är *lika* gammal som jag.
Annas man sjunger lika *illa* som hon.

Samma och *likadan* använd då man jämför substantiv.
Exempel: Jag och Karin bor i *samma* hus.
Karin har *likadan* cykel som jag.
Familjen Andersson bor i ett *likadant* hus som vi.
Vi har *likadana* skor och *samma* storlek också.

Fyll i det som saknas:

1 Per och Anna har båda examen från Tekniska högskolan. De har ____________ utbildning.

2 Pojkarna var ____________ snabba. De sprang ____________ snabbt.

3 Vår granne har ____________ bil som vi.

4 Jämför dig själv med en kurskamrat. Använd komparativ och jämförelseord.
Exempel: Eva är längre än jag.
Vi talar samma språk.
Hon har likadana skor som jag.

LIKA, SAMMA, LIKADAN.

F Adjektiv + substantiv efter vissa ord

1. obestämd form av adjektiv + obestämd form av substantiv efter:

en	**ett**	**många**
en hög byggnad	ett högt hus	många höga byggnader/hus
ingen/någon	**inget/något**	**inga/några**
ingen stor förändring	inget stort problem	inga stora förändringar/problem

2. bestämd form av adjektiv + bestämd form av substantiv efter:

den/den här/den där	**det/det här/det där**	**de/de här/de där**
den höga byggnaden	det höga huset	de höga byggnaderna/husen
den där höga byggnaden	det där höga huset	de där höga byggnaderna/husen

3. bestämd form av adjektiv och obestämd form av substantiv efter:

possessiva pronomen		
min kloka hund	mitt söta barn	mina kloka hundar/mina söta barn
genitiv (ägare)		
Annas fina tavla	Arons nya liv	Annas fina tavlor
samma		
samma gamla villa	samma gamla hus	samma gamla villor/hus
nästa		
nästa soliga dag	nästa snabba tåg	

Se på reglerna för adjektiv + substantiv och fyll i:

1 (stor förhör) Det blev ett ______________ ______________ på polisstationen.

2 (dålig ekonomi) Jag har samma ______________ ______________ i år som förra året.

3 (hög byggnad) Världens ______________ ______________ är just nu Dubaitornet.

4 (tung piano) Jag orkar inte lyfta det där ______________ ______________.

ADJEKTIV + SUBSTANTIV.

G Partikelverb

Välj bland partiklarna i rutan och skriv in dem i rätt mening. Alla partiklar ska inte användas. Några partiklar ska användas två gånger.

fast i ner/ned om på till upp ut

1 Columbus la ________ mycket tid på att försöka hitta finanser.

2 Zlatan växte __________ i Malmö.

3 Zlatans far såg ____________ att han tränade varje dag.

4 En turist i Dubaitornet satt _____________ i hissen i 45 minuter.

5 Om man ser på hela landet har alkoholkonsumtionen hos ungdomar gått ______.

6 Columbus gjorde ____________ kartan för att den skulle stämma med hans idé.

7 Bilen orkade nästan inte ta sig _____________ för de branta backarna.

PARTIKELVERB (HELA BOKEN).

H Satsadverbial

Välj bland följande satsadverbial och placera dem i meningarna.

alltså fortfarande knappt naturligtvis nämligen nuförtiden verkligen

1 Columbus föddes i Genua år 1451 och som ung hade han bara en enda tanke i huvudet, ______________ att hitta en ny sjöväg till Indien.

2 När man ____________ talar om Babels torn är det som en symbol för högmod.

3 När människorna fick olika språk skulle de inte förstå varandra lika lätt och ______________ inte längre kunna göra upp sådana planer som att bygga ett torn till himlen.

4 Bertha hade kört 21 mil på två dagar. Det hade man ___________ klarat med häst och vagn.

5 Alla ville ______________ se bevis på att radium _______________ fanns.

6 Avicennas medicinbok från 1100-talet användes ____________ på 1800-talet.

SATSADVERBIAL (HELA BOKEN).

SVÅRA VERB (HELA KAPITEL 1).

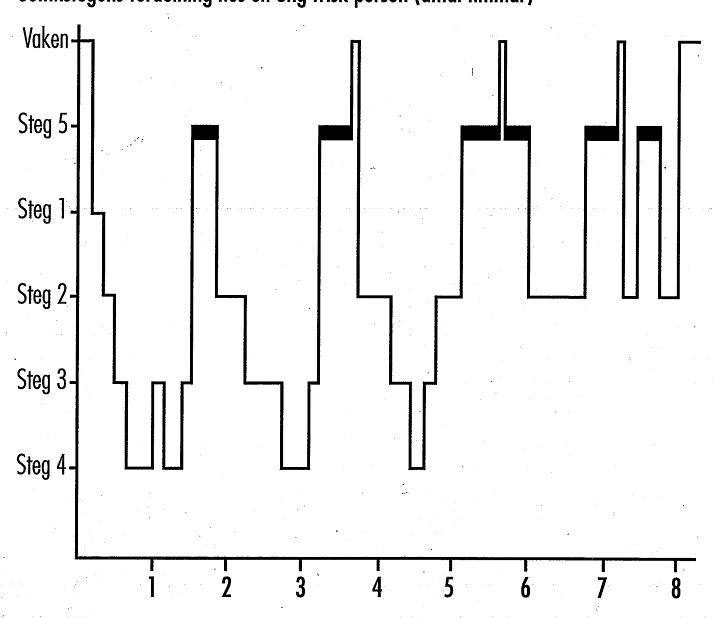

2

Vad händer när vi sover?

De sista ord vi säger till varandra på kvällen: Sov gott! Och de första orden på morgonen: Har du sovit gott?

Väckarklockans signaler på morgonen får människor att reagera olika. Många suckar och stiger motvilligt upp ur sängen. För andra känns det som ett brutalt avbrott i den sköna sömnen och de vänder sig helst om och somnar om igen. Ytterst få hoppar ur sängen och känner sig pigga och utvilade. Vad kan det bero på? Förmodligen beror det på sömnbrist. Det förhåller sig nämligen så att en tredjedel av befolkningen sover för lite. Brist på sömn har blivit ett utbrett hälsoproblem och bland de läkemedel som läkare skriver ut har sömnmedel blivit ett av de vanligaste. Sömnen är livsviktig och vi behöver den för att återhämta oss. Och det bästa är att vi kan ta igen – sova igen – nattvak och förlorad sömn. Att sova är inte det passiva tillstånd som vi trodde tidigare. Vi sover i cykler och under en natt går vi in i mellan tre och fem sömncykler beroende på hur många timmar vi sover. De olika stegen i en sömncykel delas in i REM-sömn (Rapid Eye Movement), steg 5 nedan, och NREM-sömn (Non-Rapid Eye Movement), steg 1–4 nedan.

Sömnstegens fördelning hos en ung frisk person (antal timmar)



motvillig/t ■ inte gärna, mot sin vilja, tvungen
brutal/t ■ hård, grym, tuff
avbrott, -et; pl. = ■ stopp, störning
ytterst ■ mycket, extremt, synnerligen
få ■ inte många, ett litet antal
vila ut, vilar ■ samla sina krafter, vila sig ordentligt
utvilad ■ perfekt particip av vila ut
förmodligen ■ kanske, troligen, antagligen
brist, -en; -er ■ minus, det som fattas
förhålla sig (-håller, -höll, -hållit) ■ här: så här är det
bre ut sig, brer ■ växer, ökar
utbredd/tt ■ (perfekt particip av bre ut) som har växt, som har ökat
läkemedel, -et; pl. = ■ medicin
skriva ut (skriver, skrev, skrivit) ■ skriva recept på medicin
återhämta sig, återhämtar ■ få tillbaka krafterna
ta igen (tar, tog, tagit) ■ återvinna, arbeta in, kompensera
vak, -et; pl. = ■ nattvak, arbete på natten
passiv/t ■ livlös, utan vilja
tillstånd, -et; pl. = ■ situation, läge
cykel, -n; -er ■ här: cirkel, kretslopp, period

STEG 1 Det börjar med att man blundar och känner att man är på väg att somna. Sömnen är ytlig, man är lättväckt och kan höra ljud omkring sig. Det är en övergång mellan att vara vaken och att sova lätt.

STEG 2 Därefter kommer ett stadium med djupare sömn och där befinner man sig halva tiden av den tid man sover. Här är man inte lika lättväckt som i steg 1.

STEG 3 Här är vi är på väg in i den djupaste sömnen och blodtryck och kroppstemperatur sjunker. Här sker en del av kroppens återhämtning.

STEG 4 Inne i djupsömnen är man som mest svårväckt. Kroppen har låg aktivitet och musklerna är avslappnade. Det kan liknas vid en björn som går i ide. Det är under den här sömnen som kroppen återhämtar sig allra bäst. Och det är den här sömnen som gör att man kan ta igen det man har förlorat i sömn natten före. Det är oftast under djupsömnen som man pratar eller går i sömnen.

STEG 5 Ungefär 90 minuter in i sömnen inträffar den s.k. REM-sömnen. Den utgör ungefär en fjärdedel av den totala sömnen. Under den har man ingen muskelkraft men ögonen rör sig snabbt och hjärnan är som mest aktiv. Dagens intryck bearbetas och fastnar i minnet. Forskarna har kommit fram till att REM-sömnen är mycket betydelsefull för inlärningen. REM-sömnen är den lättaste sömnen och om man väcks under en sådan period känner man sig vanligtvis pigg. Efter en kort tids drömsömn börjar sömncykeln om igen med steg 2.

Man har länge påstått att det bara är i REM-sömnen som vi drömmer. Numera vet man att hälften av våra drömmar sker i REM-sömnen och hälften i något annat steg i cykeln.

En sömncykel tar olika lång tid för olika människor men det tar alltid lika lång tid för samma person. Den varierar mellan 80 och 130 minuter. Efter en cykel stiger medvetandet upp till ytan och man vaknar till en stund innan man går in i en ny cykel. Man har mest djupsömn under första delen av natten och mest lättsömn och REM-sömn under den senare delen. Om man är mycket trött och sover djupt får drömmarna inte så stor plats.

Tänk om vi kunde avbryta sömnen just då en cykel är slut, just efter drömsömnen då vi är som piggast.

blunda, blundar ■ stänga ögonen
ytlig/t ■ yttre, som inte går djupt
lättväckt ■ någon som är lätt att väcka
övergång, -en; -ar ■ skifte, växling
sjunka (sjunker, sjönk, sjunkit) ■ minska, falla
ske, sker ■ hända
avslappnad ■ i vila, avstressad, relaxerad
ide, -t; -n ■ björnens boplats under vintern
inträffa, inträffar ■ ske, hända
utgöra (-gör, -gjorde, -gjort) ■ bestå av, vara
intryck, -et; pl. = ■ upplevelse, känsla
bearbeta, bearbetar ■ genomarbeta, behandla
betydelsefull/t ■ full av betydelse, viktig
inlärning, -en ■ då man lär sig, plugg
vanligtvis ■ oftast, för det mesta, som regel
numera ■ nu, nu för tiden
stiga (stiger, steg, stigit) ■ öka, gå upp
medvetande, -t; -n ■ känsla, sans, sinne
avbryta (-bryter, -bröt, -brutit) ■ hastigt avsluta, stoppa

Ibland gör vi det och vaknar med en känsla av att vara utvilade. Men vi vet alla hur det känns då väckarklockan ringer medan vi är inne i djupsömnen. Det känns som om väckarklockan ger hjärnan ett piskrapp, vi är mycket svåra att väcka och vi vaknar omtumlade.

Att ta igen sömn går bra

Normalbehovet av sömn ligger runt 7 timmar (+/- 1,5 timme). De flesta tål att sova en timme mindre än normalt någon gång då och då utan att må sämre för det. Om man har sovit lite en natt finns det ingen anledning att oroa sig för det. Förlorad sömn går nämligen lätt att ta igen. Kroppen har en fiffig lösning på problemet. Här är kroppen ett geni. Har man haft en natt med dålig eller lite sömn kommer man att ha mer djupsömn natten därpå eftersom sömncyklerna kommer att förändras och innehålla mer djupsömn. Man sover effektivare. Med andra ord behöver man inte sova fler timmar än normalt nästa natt för att ta igen förlorad sömn. Ökningen av djupsömnen gör att man känner sig utvilad. Det är alltså sömndjupet natten därpå som gör att man klarar av en del nattvak. Men fortsätter man att vaka ännu en natt sover man så intensivt och så djupt att man blir svår att väcka.

Kroppen väljer alltså i första hand djupsömnen och låter den ta av både lättsömn och drömsömn. Däremot kan man aldrig ta igen förlorade drömmar.

Hur mycket sömn man behöver för att må bra är väldigt individuellt. Och sömnbehovet minskar med åren. Morfar behöver faktiskt inte sova lika mycket som sitt barnbarn.

Varför är sömnen så viktig?

Vi sover bort en tredjedel av livet. Skrämmande när man tänker på det. Är det verkligen nödvändigt? Forskarna svarar bestämt ja på den frågan. Att sova är faktiskt bra doping. Kroppen återhämtar sig och vi laddar om våra batterier. Immunförsvaret aktiveras och vi slipper kanske ägna tid åt att vara hemma och vara sjuka om vi sover ordentligt.

Sömnforskningen kommer ständigt med nya rön. På senare tid har man konstaterat att dålig sömn kan orsaka bl.a. viktökning och att stressade personer har svårt att komma ned i djupsömn. ”Hur kan jag vara så trött fast jag har sovit i tolv timmar?!” är säkert en fråga vi har ställt eller hört.

piskrapp, -et; pl. = ■ rapp av piska, slag av piska
omtumlad ■ förvirrad, chockad, snurrig
behov, -et; pl. = ■ det man behöver, det man måste ha
tåla, tål ■ klara av, stå ut med
anledning, -en; -ar ■ orsak
fiffig/t ■ smart, listig
lösning, -en; -ar ■ svar, förklaring
geni, -et; -er ■ begåvning, duktigare än alla andra
därpå ■ sedan, efter detta
effektiv/t ■ som fungerar bra, nyttig
med andra ord ■ det vill säga, alltså
vaka, vakar ■ vara vaken på natten
intensiv/t ■ djup, stark, kraftig
individuell/t ■ särskilt för en person, personligt
skrämmande ■ hemsk, chockerande
ladda, laddar ■ fylla på, ge mer energi (ladda ett vapen)
immun ■ kan inte smittas, resistent
slippa (slipper, slapp, sluppit) ■ inte behöva göra något
ägna åt, ägnar ■ ge sin tid åt
ständigt ■ hela tiden
rön, -et; pl. = ■ resultat av forskning
bl.a. ■ bland annat

Svaret kan hänga ihop med att alkohol eller stress hindrar personen att nå den nyttiga djupsömnen.

Djupsömn och rem-sömn är också mycket viktiga för inlärning och minne. Dåligt minne kan helt enkelt bero på sömnstörningar. En äldre människa som inte minns så bra kanske inte alls är dement. Det kanske helt enkelt beror på att han/hon inte sover så bra.

störning, -en; -ar ■ inte ordning, rubbning
dement ■ hjärnskada, sjukdom hos äldre människor

Förstod du?

1. När väckarklockan ringer på morgonen reagerar människor på olika sätt. Nämn tre sätt.
2. Vilken medicin har blivit en av de vanligaste? Varför?
3. Om vi vakar en natt – vad händer då natten därpå?
4. Under vilket steg i sömncykeln är det bäst att vakna? Varför?
5. Under vilket steg i sömncykeln är det sämst att vakna? Varför?
6. Om man har vakat en natt tar kroppen igen förlorad sömn natten därpå. Hur märks det på sömncyklerna?
7. Sömnen är viktig för att vi ska må bra. Beskriv vad som händer i kroppen



Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

anledning avbrott brist förhålla sig individuell/t intryck motvillig/t numera pågå slippa synnerligen tillstånd utgöra ytlig/t övergång

1 Han var jättetrött i morse och steg ____________ upp ur sängen.

2 Han sov djupt utan ____________ hela natten tills klockan ringde.

3 Om man länge har haft ____________ på sömn kan man lättare bli sjuk.

4 Sömnen är inte något passivt ____________. Tvärtom händer det en hel del saker när vi sover.

5 Till att börja med är sömnen väldigt ____________ och vi sover inte särskilt djupt.

6 Det finns en ____________ mellan att vara vaken och att sova.

7 Den övergången ____________ i cirka en halvtimme.

8 Det ____________ faktiskt så att en tredjedel av befolkningen sover för lite.

9 REM-sömnen ____________ ungefär en fjärdedel av den totala sömnen.

10 När vi sover bearbetas dagens alla ____________.

11 ____________ vet man mycket om vad som sker under sömnen.

12 Om man sovit dåligt en natt finns det ingen ____________ att oroa sig för det. Man tar igen förlorad sömn natten därpå.

13 Hur många timmars sömn man behöver är väldigt ____________.

14 Om vi sover ordentligt ____________ vi kanske vara hemma och vara sjuka.

15 Det är ____________ viktigt att veta att sömnen också har betydelse för minnet.

KAPITELORD 1A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 förmodligen	A troligen
2 fiffig	B hända
3 inträffa	C hemsk
4 läkemedel	D oftast
5 ständigt	E hela tiden
6 betydelsefull	F smart
7 skrämmande	G medicin
8 vanligtvis	H viktig

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 ytlig	A titta
2 blunda	B stiga
3 slippa	C gärna
4 utvilad	D djup
5 motvilligt	E trött
6 sjunka	F måste

D Meningar som passar ihop

Para ihop de meningar som passar ihop.

1 Tåla att sova lite mindre ibland.	A Det kändes inte kul.
2 Sömnen är livsviktig.	B Man vet mer och mer om saken.
3 Drömmarna är förlorade.	C Han sov nästan.
4 Han gjorde det motvilligt.	D Vi behöver den verkligen.
5 Vaka hela natten.	E Det brukar han göra.
6 Han känner sig vanligtvis pigg.	F Man kan inte ta igen dem.
7 Nya rön kommer hela tiden.	G Inte sova alls.
8 Han var på väg att somna.	H Klara av det.

KAPITELORD 1B.

E Blunda, blinka, hicka, hosta, kisa, nysa, spotta, sucka, svälja, tugga

Förstår du verben? Placera dem i rätt form i meningarna nedan.

blundar, blundade, blundat	blinkar, blinkade, blinkat
hickar, hickade, hickat	hostar, hostade, hostat
nyser, nös/nyste, nyst	spottar, spottade, spottat
suckar, suckade, suckat	sväljer, svalde, svalt
tuggar, tuggade, tuggat	kisar, kisade, kisat

1 Pelle var jätteförkyld och ____________ och ____________ hela dagen.

2 Barnet ____________ länge på köttbiten innan han ____________ ned den.

3 Solen var stark och jag ____________ och ____________ för att kunna se något.

Till sist satte jag mig på en parkbänk och ____________ i den varma solen.

4 Vad gör man när man börjar ____________? Dricker vatten, står på huvudet eller…?

5 Många människor ____________ tungt när väckarklockan ringer på morgonen.

6 ____________ ut! sa mamman till det lilla barnet som tuggade på en bit lego.

F Verb + partikeln TILL

Partikeln *till* kan betyda att handlingen är kort, momentan och plötslig.

Exempel: Efter en sömncykel stiger medvetandet upp till ytan och man *vaknar till* en stund innan man går in i en ny cykel.
Han *ryckte till* när telefonen ringde.
Dörren i korridoren *smällde till*.
Om du är trött kanske du *piggnar till* av en kopp kaffe.

Gör egna meningar med

1 hoppa till ____

2 somna till ____

3 skrika till ____

PARTIKELVERB (HELA BOKEN).

G Verb för sömn och vaka

Använd verben i rutan och skriv in på rätt plats i meningarna.

sover, sov, sovit
somnar, somnade, somnat
söver, sövde, sövt

1 Jag ____________ sent i går och därför har jag känt mig trött och sömnig hela dagen. När jag tänker efter tror jag att jag inte ____________ mer än fyra timmar. När jag kommer hem ska jag lägga mig på soffan och försöka ____________ en stund.

2 Jag hann knappt ____________ förrän telefonen ringde och väckte mig. Sedan var det jättesvårt att ____________ om.

3 Innan Kalle skulle opereras ____________ narkosläkaren honom. Sedan ____________ han lugnt tills operationen var över.

vaknar, vaknade, vaknat
väcker, väckte, väckt
vakar, vakade, vakat

4 Jag ____________ alldeles för sent i morse. Mamma hade lovat att ____________ mig men det hade hon tydligen glömt bort.

5 Var snäll och ____________ mig klockan sju! Jag är rädd för att jag inte kommer att ____________ av väckarklockan.

6 Barnen var sjuka och föräldrarna hade ____________ hela natten. När de äntligen fick sova var det mycket svårt att ____________ dem.

SOMNA, SOVA, SÖVA, VAKNA, VÄCKA, VAKA.

Fundera och diskutera

1. Det finns människor som anser att sömnen är det viktigaste i deras liv och att ingenting får rubba deras sömnvanor. Men det finns också andra som tycker att det känns meningslöst att sova bort en tredjedel av livet när man skulle kunna göra så mycket annat i stället. Vad tycker du?
2. Diskutera vad som sägs i texten om sömncyklerna. Känner du igen beskrivningarna?
3. Drömmer du ofta och mycket eller sällan?
4. Du kanske tycker att du inte drömmer så mycket under en tid (t.ex. en vecka) men efter det börjar du drömma igen. Vad kan det bero på?

Skriv

Du känner en person som då och då stannar uppe en natt och får för lite sömn. Personen är orolig för sin hälsa och tror att det är farligt att inte sova varje natt. Du har läst texten om sömnen. Vad skulle du vilja säga till den oroliga personen? Förklara att en natts brist på sömn inte är farlig. Använd dig av fakta från texten.

Börja med *Hej Karin! Kära mormor! Tjena Pelle!* eller börja med något som du själv tycker passar bra. Sluta med *Sköt om dig! Hör av dig! Hoppas vi ses snart! Hälsningar... Kramar...* eller sluta med något som du själv tycker passar bra.

Ta en tupplur

Att sova en stund mitt på dagen, att ta en tupplur, en siesta. Är det bara för latmaskar? Eller kan det rentav vara nyttigt? Svaret på den första frågan är nej medan den andra får ett klart ja. Modern forskning visar nämligen att en tupplur mitt på dagen gör att man blir gladare, mer energisk och minns bättre.

Att ta en tupplur är absolut inget nytt. Se bara på ordet *tupplur* som är många hundra år gammalt. *Tupp* eller *topp* betydde tidigare *kort* och substantivet *en lur* eller verbet *lura* används fortfarande om kortare sömn. Det är också lätt att se framför sig hur tuppen och hönan sover. De verkar sova lätt och öppnar ett öga då och då för att kolla vad som händer. Allt oftare hör man också det engelska ordet *powernap* som står för samma sak som tupplurен. Nämligen att sträcka ut sig en stund mitt på dagen, ofta efter en måltid, och unna sig en kortare sömn.

Vad har då den moderna forskningen kommit fram till? Jo, att en tupplur på trettio minuter kan kompensera tre timmars nattsömn. Om man tar en tupplur varje dag är det alltså möjligt att kapa ganska mycket av nattsömnen. Dessutom påstår forskarna att tuppluren gör att man blir smartare och piggare på eftermiddagen. Man får en energikick helt enkelt. Den kicken kvarstår sedan i flera timmar. Studier som man har gjort på amerikanska rymdforskningsinstitutet NASA har kommit fram till samma resultat. Enligt den studien kan en 26 minuters tupplur öka arbetsförmågan med 34 procent. Vidare har en grekisk studie visat att en siesta, paus i arbetet eller tupplur minskar risken att dö i hjärt-kärlsjukdomar med 37 procent.

Några boktitlar lovar stora förändringar för den som tar en tupplur: *Take a Nap! Change Your Life* (Ta en tupplur! Förändra ditt liv!) av Sara Mednick och *The Art of Napping at Work* (Konsten att ta en tupplur på jobbet) av William och Camille Anthony.

Hur lång ska en tupplur vara? Där är forskarna ganska eniga. Om man sover mer än 30 minuter på dagen får man svårt att somna på kvällen. Dock finns det forskare som menar att om man sover 90 minuter mitt på dagen kommer långtidsminnet att förbättras.

latmask, -en; -ar ■ en lat person
rentav ■ faktiskt, helt enkelt
energisk/t ■ framåt, flitig,
betyda, betyder ■ menas med, innebära
sträcka ut sig, sträcker ■ lägga sig
unna sig, unnar ■ ge sig själv rätt till
kompensera, kompenserar ■ ersätta
kapa, kapar ■ ta bort, avkorta
påstå, påstår ■ säga, förklara
kick, -en; -ar ■ upplevelse, känsla
kvarstå, kvarstår ■ finnas kvar
enligt ■ här: den studien visar
förmåga, -n; -or ■ kraft, kapacitet
vidare ■ dessutom
kärl, -et; pl. = ■ blodkärl, ådror
lova, lovar ■ garantera, ge ett löfte, försäkra
enig/t ■ överens, sams
dock ■ men, ändå, trots allt, i alla fall
mena, menar ■ tycka, anse
minne, -t; -n ■ förmåga att komma ihåg, som gör att man inte glömmer
förbättra, förbättrar ■ göra bättre

Långtidsminnet är minnen vi kan behålla i flera år. Hjärnan låser liksom in minnet då vi sover.

De nya rönen har gjort att många företag försöker underlätta för de anställda att ta en tupplur på jobbet. Exempelvis har en kommun i Danmark installerat sovstolar och lagt in 20 minuters vilopaus efter lunch. Resultatet har blivit att de kommunanställda orkar mycket mer på eftermiddagen.

Den moderna människan har ständigt tankarna på jobbet, på träningspasset och andra aktiviteter. Man har allt svårare att koppla av och varva ned. Men med tanke på vad forskarna nyligen har kommit fram till, nämligen att tuppluren kan göra underverk, bör man nog försöka få in den i sitt dagsschema – åtminstone då och då.

Förstod du?

1. Vad säger forskarna i dag om tuppluren?
2. Om man tar en tupplur kan man minska sin nattsömn. Med hur mycket?
3. Hur mycket kan en 26 minuters tupplur öka en persons arbetsförmåga?
4. Vad betyder tuppluren för hjärt- och kärlsjukdomar?
5. Vad är bra med en lång tupplur på 90 minuter?
6. Vad är dåligt med en lång tupplur på 60 minuter?
7. Ge exempel på vad ett företag kan göra för att de anställda ska kunna ta en tupplur på jobbet.

låsa in, låser ■ stänga in
rön, -et; pl. = ■ resultat av forskning
underlätta, underlättar ■ göra så att det blir lättare
anställd, -a; -a ■ personal, person som arbetar för lön, med kontrakt
exempelvis ■ till exempel
installera, installerar ■ sätta upp, montera
vilopaus, -en; -er ■ rast för vila
orka, orkar ■ ha kraft till, klara av
ständig/t ■ alltid, hela tiden
koppla av, kopplar ■ vila sig, varva ned, slappna av
varva ned, varvar ■ koppla av, ta det lugnare
nyligen ■ nyss, för en kort stund sedan
underverk, -et; pl. = ■ mirakel, övernaturlig händelse
åtminstone ■ i alla fall, i varje fall
då och då ■ ibland



Drömmar

En lärare berättade om en mardröm han drömmer då och då. Den börjar med att han kommer in i klassrummet och börjar leta efter böcker och de prov som han har lovat eleverna att få tillbaka. Proven finns inte i portföljen och inget annat av det han hade tänkt använda under lektionen finns där heller. Han våndas och hela klassen stirrar på honom. Stammande börjar han ursäkta sin glömska. Då upptäcker han att han står där utan kläder, spritt naken. Ganska snart därefter vaknar han. Ytterst tacksam över att det hela bara var en dröm.

När man hör människor berätta om sina mardrömmar märker man att vissa drömmar är väldigt vanliga. Vanligt är att drömma att man ska göra något viktigt men att man inte hinner eller misslyckas. Man drömmer att man missar bussen eller att man lagar middag åt gäster som redan har kommit och sitter och väntar. Man vispar, kokar och våndas i köket men man blir aldrig färdig. Och hela tiden väntar de hungriga gästerna… Andra vanliga mardrömmar är att drömma att man faller från hög höjd eller att man är jagad.

Det sägs att man i genomsnitt drömmer 100 000 drömmar under livet. I den siffran räknas såväl vackra drömmar som mardrömmar. Det finns människor som tydligt minns sina drömmar när de vaknar och somliga skriver till och med ned drömmarna i en bok för att försöka tyda dem senare. Men samtidigt möter vi också de som hävdar att de aldrig minns en enda dröm. En sak är dock säker och det är att drömmarna är viktiga eftersom de sorterar och bearbetar det som hänt under dagen. Somliga hävdar också att mardrömmarna förbereder oss för kaos. När en riktigt kaotisk situation inträffar har vi redan upplevt den i mardrömmen.

mardröm, -men; -mar ■ hemsk dröm
portfölj, -en; -er ■ väska för papper
våndas, våndas ■ plågas, ha ångest
stamma, stammar ■ tala stötigt och hackigt
glömska, -n ■ verb: glömma
spritt ■ helt, totalt, fullständigt
ytterst ■ oerhört, synnerligen, extremt
i genomsnitt ■ i medeltal, medel
såväl … som ■ både … och
somliga ■ en del, några
till och med ■ dessutom, också
tyda, tyder ■ tolka, förklara, förstå
hävda, hävdar ■ påstå, säga sin starka åsikt
bearbeta, bearbetar ■ här: försöka förstå, smälta, acceptera
förbereda, förbereder ■ öva, träna, preparera
kaos, -et; pl. = ■ förvirring, oordning, röra
inträffa, inträffar ■ händer, sker
uppleva, upplever ■ vara med om, pröva på

Insändare

När får vi rätt att sova ut?

Det forskarna nu kommit fram till – det har jag känt på mig i hela mitt liv. Nämligen att vi kan dela in mänskligheten i A- och B-människor. A-människor är de som helst lägger sig vid 10-tiden på kvällen och sover sina 8 timmar medan B-människor är födda med en helt annan dygnsklocka. Jag och alla andra B-människor arbetar bäst sent på nätterna och sover helst en bit framåt förmiddagen. Man räknar med att 15–25 procent av befolkningen är typiska B-människor medan bara 10–15 procent är A-människor. Resten ligger någonstans mittemellan.

Så nu är det hög tid att låta oss B-människor få rätt att sova ut! Samhället är faktiskt inrättat efter A-människorna. Det måste vi ändra på. Allt arbete behöver inte göras mellan 9 och 17. I vårt moderna samhälle är det kreativitet, idéer och snabba tankar som gäller. Mycket arbete skulle kunna göras senare på dagen då vi B-människor är som mest produktiva. Det skulle samhället vinna mycket på.

Nattugglan Helena

Svar till Helena

Du har så himla rätt! Det är ju jätteknasigt att gå upp klockan 6 för att sätta sig på kontoret klockan 8. Vi har ju lämnat bondesamhället för länge sedan. Inte många av oss jobbar inom lantbruket. Ändå måste vi stiga upp när tuppen gal.

Jag är B-människa som du Helena och jobbar bäst mellan nio och ett på kvällen. Jag måste sköta en del kontakter med USA så det är en klar fördel att vara kvällspigg.

Vilka stora män har förresten arbetat mellan nio och fem på dagen? Leonardo da Vinci ville vara så kreativ som möjligt och vann tid genom att bara sova tjugo minuter varannan timme. Napoleon klarade sig på två timmar om dygnet och under hela andra världskriget sov Churchill inte mer än fyra timmar per natt.

Det är dags att ta oss B-människor på allvar och anpassa arbetstiderna efter vår dygnsrytm. Har ni förresten tänkt på att bilköerna vid rusningstid då skulle bli mycket kortare? Det skulle vi alla vinna på.

Sleepy Stefan

känna på sig, känner ■ ana, förstå
"dygnsklocka" ■ klocka med 24 timmar per dygn
mittemellan ■ mellan två, på mitten
inrätta, inrättar ■ ordna, anpassa
kreativitet, -en ■ kraft att skapa, rik på idéer
gälla, gäller ■ vara viktigt
produktiv/t ■ arbetsam, flitig, effektiv
"himla" (slang) ■ jätte-, väldigt
knasig/t (slang) ■ dum/t
bondesamhälle, -t; -n ■ samhälle med lantbruk och bönder
lantbruk, -et; pl. = ■ jordbruk, där jorden brukas
gala (gal, gol, galit) ■ så låter tuppen
fördel, -en; -ar ■ förmån, vinst, hjälp
anpassa, anpassar ■ forma, rätta efter, få att passa ihop
förresten ■ "när vi nu talar om saken", apropå, för övrigt
rusningstid, -en; -er ■ då folk är på väg till eller från jobbet, mycket trafik

Att sova är som godis

Jag älskar att sova middag. Jag kurar ihop mig i soffhörnet som en katt och kunde jag spinna skulle jag göra det. Men att sova mitt på dagen går inte an. Jag får veta att jag är en latmask och en riktig sömntuta. Men se bara på ett litet barn eller på ett djur. De sträcker ut sig eller kurar ihop sig och sover sin harmoniska sömn när de är trötta. Var och när spelar ingen roll för dem. Men vi vuxna människor måste kväva våra gäspningar och kontrollera vår sömnighet.

Jag har försökt övertala chefen om att om jag bara fick ta min älskade tupplur på jobbet skulle arbetet gå som en dans resten av dagen.

Sömntutan Ulrika

Trötta tonåringar

Jag har läst era insändare om sömnen och skulle vilja berätta om hur det är att vara mamma till två tonåringar. En pojke i nian och en flicka i gymnasiet. De sover på tok för lite på vardagarna och sover sedan bort hela helgen.

Jag har hört att de flesta tonåringar behöver sova tio timmar per natt och att djup sömn är viktig för tonåringens tillväxt och immunförsvar. Mina tonåringar är sjukligt trötta på morgnarna och inte verkar de bli så utsövda under helgen heller fast de sover som små grisar.

När jag var barn var jag utomhus mycket mer. Vi sprang, cyklade och klättrade och stupade i säng tidigt på kvällen. Men mina barn sitter framför tv:n och datorn till sent på kvällen och det är omöjligt för dem att få de tio timmarnas sömn som de behöver.

Trots att alla vet att elevernas kvällsvanor har förändrats envisas skolorna med att dra igång med första lektionen vid åttatiden. Mitt förslag är att tonåringarna ska få sovmorgon varje dag. Och absolut inte börja före nio – helst klockan tio.

Mamma till trötta Fredrik och den ännu tröttare Linda

sova middag ■ ta en tupplur
spinna (spinner, spann, spunnit) ■ så låter katten när den vilar
gå an (går) ■ vara korrekt, vara tillåtet, vara lämpligt
latmask, -en; -ar ■ lat person
sömntuta, -n; -or ■ person som gillar att sova (mycket)
harmonisk/t ■ lugn och lycklig
kväva, kväver ■ hålla tillbaka, stoppa
gäspning, -en; -ar ■ verb: gäspa
sömnighet, -en ■ lust att sova
övertala, övertalar ■ påverka med ord, få någon att gå med på något
tonåring, -en; -ar ■ person i tonåren, 13–19 år
nian ■ klass 9, sista klassen i högstadiet
på tok ■ alldeles fel, helt fel
immun ■ som inte smittas, smittsäker, resistent
utsövd ■ pigg, har sovit tillräckligt
utomhus ■ ute
stupa, stupar ■ falla omkull
vana, -n; -or ■ det man är van att göra, rutin, tradition
envisas ■ vara envis
dra igång (drar, drog, dragit) ■ börja
förslag, -et; pl. = ■ tanke, idé, råd, uppslag

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

anpassa anställd enligt enig förbereda fördel förmåga i genomsnitt inträffa kompensera nyligen orka påstå underverk unna uppleva vana

1 Alla borde vi ________________ oss en tupplur mitt på dagen.

2 ________________ en studie kan en 26 minuter lång tupplur öka arbets________________.

3 Forskarna verkar vara ________________ om att om tuppluren blir för lång får man svårt att sova på kvällen.

4 En tupplur på trettio minuter kan ________________ tre timmars nattsömn.

5 Forskarna ________________ att tuppluren gör att man blir smartare och piggare på eftermiddagen.

6 Många företag försöker hjälpa sina ________________ så att de kan ta en tupplur på jobbet. Resultatet blir att de ________________ mycket mer.

7 Tidigare visste man inte så mycket om sömnen. Det är exempelvis ganska ________________ man har fått veta att tuppluren kan göra ________________.

8 När en riktigt kaotisk situation ________________ har vi redan känt av den i drömmen.

9 Mardrömmarna ________________ oss för kaos.

10 Det vi ________________ i drömmen hjälper oss att klara av verkligheten.

11 Om man sköter kontakter med USA i jobbet är det en klar ________________ att vara kvällspigg.

12 Vi borde ta B-människorna på allvar och ________________arbetstiderna efter dem.

13 Vi drömmer ________________ 100 000 drömmar under livet.

14 Elevernas ________________ på kvällarna är inte likadana nu som för tjugo år sedan.

KAPITELORD 2A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 koppla av	A förhindra
2 enig	B börja
3 i genomsnitt	C ana
4 kväva	D varva ner
5 dra igång	E överens
6 känna på sig	F i medeltal

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 underlätta	A trött
2 energisk	B kura ihop sig
3 sträcka ut sig	C trött
4 utsövd	D nackdel
5 fördel	E försvåra

D Para ihop meningar som passar ihop

1 Jag tror jag vet hur vi ska göra.	A Person som har jobb.
2 Hon är anställd.	B Den är värd lika mycket.
3 Du måste få honom att tycka att det är bra.	C Vi lekte aldrig inne.
4 Att ta en tupplur är nyttigt.	D Försök övertala honom!
5 Nu kan vi unna oss en rast.	E Jag har ett förslag.
6 En tupplur kan kompensera tre timmars nattsömn.	F Det är bra för hälsan.
7 Som barn var vi alltid utomhus.	G Vi har jobbat hårt och är värda det.

KAPITELORD 2B.

E Knasigt, korkat, kanon, knäppt!

Tre ord är negativa och bara ett är positivt. Vilket ord använder du när du är mycket nöjd?

F Gå lätt

Om jag bara får ta en tupplur mitt på dagen kommer arbetet att *gå som en dans* på eftermiddagen.

Andra uttryck som visar att det går mycket bra: *gå som på räls, gå som smort.*

Och om det inte går så bra; om det är hårt arbete: *Det är ingen dans på rosor precis...*

G Sömniga, lata och pigga uttryck

Vad betyder:

1 en morgonlärka

2 en nattuggla

3 en latmask

4 en sjusovare

5 ett nattsudd

6 en sovmorgon

7 ligga och dra sig

8 vara uppe med tuppen

9 somna om

10 försova sig

11 morgonstund har guld i mund (gammalt ordspråk)

Fundera och diskutera

1 Tycker du om att ta en tupplur mitt på dagen?
2 Ska vi låta B-människor få andra arbetstider än A-människor?
3 Det sägs att man inte ska väcka en människa som går i sömnen. Vad vet du om den saken?
4 Minns du dina drömmar och har du försökt tyda dem?

Skriv

Vad vill du säga till *Nattugglan Helena*, *Sömntutan Ulrika*, *Sleepy Stefan* och *Mamma till Fredrik* och *Linda*? Skriv en insändare och svara en av dem. Du kan hålla med eller vara emot.

Insändare

En insändare är en text som läsaren skriver till en tidning. I en insändare framför du en *åsikt*. Du visar vad du tycker.

För att försvara din åsikt behöver du *argument*.

Innan du börjar: Skriv ned din åsikt på ett papper. Skriv sedan ned så många argument du kan hitta för att försvara din åsikt.

Till sist binder du samman argumenten till en tydlig text. Den som läser din insändare ska ha lätt att följa hur du tänker. Du kan skriva ganska personligt i en insändare om du vill. Du är fri att använda ord som exempelvis: *himla, knasigt, jättebra, enormt, schyst, oerhört*.

Ut och gå!

Att gå ut och gå i friska luften är nyttigt för både kropp och själ. Du kan vara stressad, trött och seg – men det är en gammal känd kunskap att om du går ut och går så piggnar du till. Och vem gillar inte att promenera i parker och på trevliga stadsgator eller att ströva omkring i skog och mark.

På senare tid har "gå ut och gå" blivit sport och hård träning. Här nedan kan du läsa om två populära "promenader".

Powerwalk

Om du inte gillar att jogga eller springa är det här den perfekta motionen. Powerwalk är detsamma som en mycket snabb promenad. Du går helt enkelt så snabbt du kan utan att springa. För att få ett högt tempo måste du arbeta med armarna. Böj armen i 90 graders vinkel, håll armbågen låst och pendla med armarna medan du går. Efter en stund, när du är uppvärmd, kan du öka längden på stegen och på så vis öka hastigheten och pulsen. Du bör gå mellan 30 och 60 minuter och efter lite träning bör du komma upp till 8 km på en timme. Efteråt är det viktigt att stretcha musklerna i höften, låret och vaden för att inte råka ut för träningsvärk.

Under en powerwalk förbränner du fett och förbättrar konditionen. Den enda utrustning du behöver är ett par lämpliga skor. I handeln finns också vikter på 1–1,5 kg som man bär runt handleden för att få större effekt av träningen. Du kan egentligen gå var som helst utomhus men tänk på att välja vägar eller stigar där du kan fortsätta i din höga hastighet hela tiden och inte behöva väja eller stanna upp.

Stavgång

Utrustningen består av ett par bra stavar och ett par bra och sköna skor. Det är viktigt att stavarna är lagom långa och passar till din längd. Att gå med stavar liknar att åka skidor eftersom du trycker på med stavarna och tar i med armarna. Du går med pendlande rörelser, vänster fot – höger arm, höger fot – vänster arm.

Träningen blir bättre med stavgång än med en vanlig promenad. Med stavarna använder du också musklerna i armar, axlar och rygg. Musklerna måste få syre och

seg/t ■ trött, trög, utan energi
piggna till, piggnar ■ bli pigg
ströva, strövar ■ promenera, vandra utan mål
låst ■ här: utan att röra, orörlig
pendla, pendlar ■ svänga
uppvärmd/t ■ varm
öka, ökar ■ göra större
steg, -et; pl. = ■ fotsteg, kliv
på så vis ■ på det sättet
hastighet, -en; -er ■ tempo, snabbhet
puls, -en; -ar ■ pulsslag, pulsfrekvens
stretcha, stretchar ■ tänja musklerna
råka ut för, råkar ■ drabbas av
värk, -en ■ smärta, ont
förbränna, förbränner ■ här: göra av med, ta bort
utrustning, -en; -ar ■ material, grejor, hjälpmedel
lämplig/t ■ som passar för situationen
i handeln ■ i affärerna
var som helst ■ var du vill, platsen är inte viktig
utomhus ■ ute
stig, -en; -ar ■ gångväg
väja, väjer ■ gå åt sidan, hålla undan
stav, -en; -ar ■ käpp
rörelse, -n; -r ■ verb: röra sig
syre, -t ■ oxygen (O2)

belastningen på hjärtat ökar. Stavgång ger, liksom powerwalk, bättre kondition och du förbränner fett.

Måste maten vara ett problem?

Hur många bantningstips har inte presenterats de senaste åren? Dieter som GI, Atkins, Montignac... En dag är fett det värsta du kan äta och nästa dag är det det bästa du kan stoppa i dig. Och hur farliga är egentligen kolhydraterna? Hur har kolhydraterna kunnat bli våra fiender? I bistra tider överlevde våra far- och morföräldrar på potatis med lite lingonsylt till. Och pastan? Hela italienska nationen samlas dagligen kring sin älskade pasta och inte tycks de må sämre än andra för det. Snarare är det så att de verkar både gladare och nöjdare.

Men om ätandet blir mer ett problem än glädje? Om man inte vet vilka goda råd man ska följa. Om man står där i mataffären, förvirrad över alla goda råd och nya rön som medierna hela tiden sprider. Vilken linje ska man följa? Vad var det nu jag hörde om det eller det livsmedlet? Var det något positivt eller negativt?

Och tidningarna är sannerligen inte till stor hjälp. Vanliga rubriker är *Banta med oss! Du går garanterat ned fem kilo på en vecka!* Samtidigt som man i samma tidning får recept på den smaskigaste chokladtårtan.

Helst skulle *jag* vilja äta det *jag* tycker om och mår bra av och njuta av maten – men jag har blivit så osäker. Måste maten vara ett problem?

Kristina, 72 kg, 168 cm

belastning, -en; -ar ■ tryck
bantning, -en; -ar ■ hålla diet för att minska i vikt
tips, -et; -en ■ råd, upplysning
stoppa i sig, stoppar ■ äta
kolhydrat, -en; -er ■ finns i pasta, ris, potatis, bröd, socker
fiende, -n; -er ■ ovän, motståndare, antagonist
bister/t ■ hård, svår
snarare ■ rättare sagt, i verkligheten
förvirrad/t ■ osäker, konfunderad
sprida (sprider, spred, spritt/spridit) ■ sända ut, skicka ut, föra vidare
livsmedel, -medlet; pl. = ■ mat, matvaror
sannerligen ■ verkligen, absolut
rubrik, -en; -er ■ titel, överskrift
samtidigt ■ på samma gång, medan
smaskig/t ■ god, som smakar bra

Ordet ”banta”

Ordens ursprung är ofta intressant. För att få veta ursprunget till verbet banta måste man gå tillbaka till engelsmannen William Banting (1797–1878). Han var 165 cm lång och vägde 92 kg. Han led enormt av sin övervikt. Han kunde inte knyta sina skor och han hade svårt att gå i trappor. Länge sökte han olika läkare som alla gav honom olika råd. Inget råd tycktes dock fungera på honom. Till sist fick han ett dietförslag som verkligen hjälpte och han lyckades gå ner 21 kg på ett år. Rådet han hade fått var att äta proteinrik föda, såsom kött och fisk. Det som absolut var förbjudet var kolhydrater och han fick avstå från öl, bröd, mjöl och socker. I en broschyr, *Letter on Corpulence Addressed to the Public*, beskrev han hur han lyckats gå ner i vikt och fått ett helt nytt liv. Skriften blev mycket populär och lästes av många. Verbet *bant* började användas i engelskan men bara under en kort tid. I svenskan däremot möter vi verbet dagligen: *Våra bästa bantningstips. Banta med oss! Jag har bantat hela mitt liv. Oj, vad smal du har blivit, har du bantat?* Ordet har också fått en metaforisk (bildlig) betydelse. *Vi måste banta våra utgifter.*

Solens vitamin

Sommaren gör det enkelt att leva sunt. De varma ljusa dagarna ger inspiration till att komma ut och röra på sig. Så länge vi är ute regelbundet under sommarhalvåret ger solen oss också helt gratis det viktiga vitamin D. Vitamin D finns i kroppen i två olika former där den ena kommer från maten och den andra bildas i huden av solens strålar. Den senare typen kan lagras i kroppens fettlager. Kostundersökningar som gjorts i Sverige har visat att vi får i oss för lite vitamin D från maten vi äter. Faktum är att vitamin D förekommer i relativt få livsmedel och att det största tillskottet vi får kommer från solen.

Varför är då vitamin D så viktigt? Många vet kanske att det är det här vitaminet som gör våra ben och tänder starka. Vid brist på vitamin D kan skelettet lakas ur och benskörhet eller benuppmjukning kan bli följden. Vitamin

ursprung, -et; pl. = ■ början, grund, rot
lida (lider, led, lidit) ■ plågas, ha det svårt
knyta (knyter, knöt, knutit) ■ göra en knut
fungera, fungerar ■ verka, hjälpa, funka
gå ner (går, gick, gått) ■ minska
föda, -n; -or ■ mat, livsmedel
såsom ■ som till exempel
avstå (-står, -stod, -stått) ■ tacka nej till, backa ur
broschyr, -en; -er ■ häfte, liten bok
skrift, -en; -er ■ t.ex. häfte, liten bok, broschyr
däremot ■ tvärtom, dock
dagligen ■ varje dag
sunt ■ nyttigt, hälsosamt
inspiration, -en; -er ■ motivation, idé, lust
regelbundet ■ punktligt, här: helst varje dag
lagra, lagrar ■ samla, ligga kvar
kost, -en ■ mat, livsmedel
förekomma (-kommer, -kom, -kommit) ■ finnas, visa sig
relativt ■ ganska, tämligen
få (få, färre) ■ inte många
livsmedel, -medlet; pl. = ■ mat, kost
tillskott, -et; pl. = ■ bidrag, ökning
brist, -en; -er ■ minus, saknad
laka ur, lakar ■ här: bli svag
skörhet, -en; -er ■ svaghet
uppmjukning, -en; -ar ■ bli mjuk

D har dock betydelse för flera andra viktiga mekanismer i kroppen. Studier har visat att människor som lever på nordliga breddgrader, och därmed får färre soltimmar om året och mindre mängd vitamin D, har en ökad risk att insjukna i bland annat cancer och multipel skleros. Vitamin D verkar vara mycket effektiv i att reglera celltillväxt och därmed förhindra bland annat tumörbildning. Man har också sett att vitamin D har betydelse för produktionen av insulin, som reglerar blodsockret. Även i vårt immunförsvar verkar vitamin D ha ett finger med i spelet. Riktigt hur dessa mekanismer fungerar vet man dock inte ännu.

Genom att fylla på ett lager från solen från vår till höst kan man tillgodose sitt behov av vitamin D även under vinterhalvåret. Detta förutsätter dock att man under vintermånaderna också ser till att få i sig tillräcklig mängd vitamin D från maten. För dig som har ljus hy räcker det med 10-15 minuters sommarsol på ansikte och armar varje dag. Du som har mörkare hy behöver mer solljus eftersom din hud har ett extra skydd som inte släpper igenom UV-strålningen lika lätt. För såväl ljus som mörk nordbo gäller detta dock bara under sommaren. På vintern är solens strålar för svaga för att kunna bilda något vitamin i huden.

Om man ger det en extra tanke är det möjligt att tillgodose sitt behov av vitamin D genom maten och extra tillskott med till exempel tabletter behövs inte. Framför allt fet fisk innehåller mycket vitamin D men också magrare sorter kan ge ett tillskott. Lätt- och mellanmjölk liksom matolja och de flesta margariner är berikade med vitamin D just för att öka möjligheterna för oss att få i oss tillräckligt. Ägg och kött ger också ett visst bidrag. Så ladda med lite extra vitamin D i matlådan när det börjar bli mörkare och passa på att fånga solens strålar så länge de når fram.

Ylva Törner och Maria Wirén, Ergo, 2009-08-26

breddgrad, -en; -er ■ polhöjd, latitud, norr eller söder om ekvatorn
därmed ■ på det viset, därför
färre (få, färre) ■ mindre än andra får
mängd, -en; -er ■ kvantitet, volym
risk, -en; -er ■ fara, hot
insjukna, insjuknar ■ bli sjuk
reglera, reglerar ■ ordna, organisera
tillväxt, -en; -er ■ förökning, växande
förhindra, förhindrar ■ stoppa, hejda
bildning, -en; -ar ■ som uppstår, börjar växa
ha betydelse för ■ vara viktig för
ha ett finger med i spelet ■ medverka, spela roll
lager, lagret; pl. = ■ förråd, reserv
tillgodose ett behov ■ fylla ett behov, ge det som behövs, ge det man måste ha
förutsätta (-sätter, -satte, -satt) ■ ha som villkor
få i sig (får, fick, fått) ■ äta, konsumera
tillräcklig/t ■ nog, som räcker
hy, -n ■ hud, skinn
skydd, -et; pl. = ■ försvar
släppa igenom, släpper ■ låta komma fram / igenom
såväl … som ■ både … och
nordbo, -n; -r ■ person från Norden
liksom ■ och också, på samma sätt som
berikad/t ■ med ett tillskott, med extra
möjlighet, -en; -er ■ chans
bidrag, -et; pl. = ■ tillskott, hjälp
ladda, laddar ■ fylla på
matlåda, -n; -or ■ lunchbox

Förstod du?

Läs följande påståenden och markera om de är rätt eller fel.

		RÄTT	FEL
1	Vitamin D finns i luften som vi andas.	☐	☐
2	Vitamin D är alltid gratis.	☐	☐
3	Vitamin D från solen kan lagras i kroppens fettlager.	☐	☐
4	Vitamin D från maten kan lagras i hudens fettlager.	☐	☐
5	Vi får tillräckligt med vitamin D från maten som vi äter.	☐	☐
6	Långt ifrån alla livsmedel innehåller vitamin D.	☐	☐
7	Om vi inte får tillräckligt med vitamin D har vi lättare att bryta armar och ben.	☐	☐
8	Vitamin D skyddar mot tumörer och andra sjukdomar.	☐	☐
9	Människor i norra Sverige får lika mycket vitamin D från solen som människor i södra Sverige.	☐	☐
10	Man får *allt* det vitamin D man behöver om man är utomhus mycket under sommaren och äter mat med vitamin D under vintern.	☐	☐
11	Människor med mörk hy behöver inte så mycket sol för att få tillräckligt med vitamin D.	☐	☐
12	Det är bäst att vi äter tabletter med vitamin D under vintern.	☐	☐

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avstå förekomma förhindra förutsätta förvirrad lida möjlighet regelbundet
råka ut för snarare tillräcklig/t ursprung utrustning

1 När jag går ut och går behöver jag ingen dyr ________________, endast ett par sköna skor.

2 Italienarna mår inte dåligt av kolhydraterna i pastan. De verkar ________________ mycket glada och nöjda.

3 Vitamin D ________________ i ganska få livsmedel.

4 Vitaminet är viktigt eftersom det kan ________________ flera sjukdomar.

5 På sommaren får vi vitamin D om vi är utomhus ________________.

6 Det går att få ________________ med vitamin under vintern men det ________________ att man äter mat som är rik på D-vitamin.

7 Mjölken har fått extra D-vitamin för att öka ________________ för oss att få i oss tillräckligt.

8 I mataffären blir jag ibland ganska ________________. Vad ska jag egentligen äta för att gå ned i vikt?

9 Innan du börjar träna bör du stretcha musklerna för att inte ________________ träningsvärk.

10 ________________ till verbet banta är efternamnet Banting.

11 William Banting gick ned i vikt när han ________________ från öl, bröd, mjöl och socker.

Efter det behövde han inte längre ________________ av sin övervikt.

KAPITELORD 3A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 sunt	A passande
2 värk	B ganska
3 lämplig	C råd
4 relativt	D ont
5 tips	E hälsosamt

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 fiende	A tacka ja
2 smaskig	B sitta hemma
3 avstå	C vara seg
4 ut och gå	D äcklig
5 piggna till	E vän

D Meningar som passar ihop

Para ihop meningarna som passar ihop.

1 I handeln kan du hitta många varor.	A Det går inte alls.
2 Då var det bistra tider.	B Det här var jättegott.
3 Jag känner mig förvirrad.	C Att banta är inte det lättaste.
4 Vad smaskigt!	D Du kan välja i affärerna.
5 Det är svårt att gå ner.	E Vi har inte så många som ni.
6 Här har vi färre soltimmar.	F Livet var hårt.
7 Det finns inga möjligheter.	G Vad ska man tro?

E Ord för *äta*

Det finns så många dieter. Vad får man egentligen *stoppa i sig*?

Du är viktigt att *få i sig* tillräckligt med D-vitamin.

Han var hungrig och *slukade* maten på några minuter. (sluka = äta snabbt)

Ska vi *käka* snart? (slang)

KAPITELORD 3B.

F såväl – som

Såväl – som kan bytas ut mot *både – och*: både mörk och ljus nordbo, både vackra drömmar och mardrömmar.

Exempel: För *såväl* ljus *som* mörk nordbo är det viktigt att vara utomhus under sommaren.
Vi drömmer ungefär 100 000 drömmar under livet. Dit räknas *såväl* vackra drömmar *som* mardrömmar.

G var som helst – vem som helst – hur som helst – vad som helst

Om man lägger till *som helst* visar man att det inte är viktigt, att det inte spelar någon roll vad/vem/vilka/hur/var det blir.

Exempel: Om du vill träna powerwalk kan du egentligen gå *var som helst.*
Du kan säga *vad som helst,* han lyssnar ändå inte.
Jag har ringt *hur ofta som helst* men de har inte svarat.
Det kunde ha hänt *vem som helst.*
Du kan köpa *vilket bröd som helst.*

Gör egna exempel med *som helst.*

H Uttryck med kroppsdelar

Även i vårt immunförsvar verkar vitamin D *ha ett finger med i spelet.*
(Vitamin D medverkar, det spelar en roll.)

Välj ur rutan och skriv in de kroppsdelar du tror passar i meningarna.

ansiktet arm armbågar huvudet händer knän näsan tungan tårna ögat

1 Han var mycket säker på att få jobbet. När han inte fick det blev han lång i ____________.

2 Jag ber dig på mina bara ____________.

3 Lyssna inte på honom. Han försöker alltid dra folk vid ____________.

4 Jag kan inte svara på rak ____________.

5 Pappan kände att sonen var i goda ____________ när han lämnade honom på dagis.

6 Nu minns jag inte namnet. Nyss hade jag det på ____________.

7 Han skulle inte tappa ___________ även om han mötte en isbjörn på gatan.

8 Det var nära ____________ att jag missade bussen i morse.

9 Han klarar sig säkert bra i livet. Han har så vassa_____________.

10 Jag blev verkligen ledsen och kände mig trampad på _______________.

I Para ihop uttrycken

Para ihop uttrycken i föregående övning med den mening som betyder samma sak.

1 Det hände nästan.

____

2 Snälla, det här är oerhört viktigt för mig.

____

3 Han blev besviken och förvånad.

____

4 Han kände sig trygg.

____

5 Jag måste först söka information.

____

6 Det flög bort just som jag skulle säga det.

____

7 Han kan ta sig fram och gå före alla andra.

____

8 Jag kände mig sårad.

____

9 Han är alltid så lugn.

____

10 Lita inte på honom.

____

Fundera och diskutera

1 Vi har läst om powerwalk och stavgång. Hur motionerar du bäst och varför?
Tränar på gym. Utövar yoga.
Spelar tennis, badminton, golf, ishockey, innebandy, basketboll...
Dansar salsa, tango...
Simmar, cyklar, åker skidor, åker skridskor.
Eller något annat?

2 Måste maten vara ett problem?
Diskutera de olika bantningstipsen. Har du hört om något som fungerar bra?
Är du rädd för att äta något livsmedel? T.ex. fett, socker, kolhydrater, kött.
Vet du hur det är att leva som vegetarian eller vegan?

Skriv

Du har en god vän som har blivit en riktig soffpotatis. Han/hon rör inte mycket på sig och ligger mest framför tv:n och äter chips och godis eller sitter framför datorn och surfar på nätet. Vilka råd vill du ge till din vän? Skriv ett brev till honom/henne.

Tala

Så här kan du må bättre!
Tala om hur man kan må mycket bättre om man förbättrar t.ex. sömn, kost och motion.

När du planerar ditt tal ska du tänka dig att du ska tala i fem minuter. Du ska försöka övertyga din publik. Vänd dig direkt till dem med uppmaningar som

Börja...

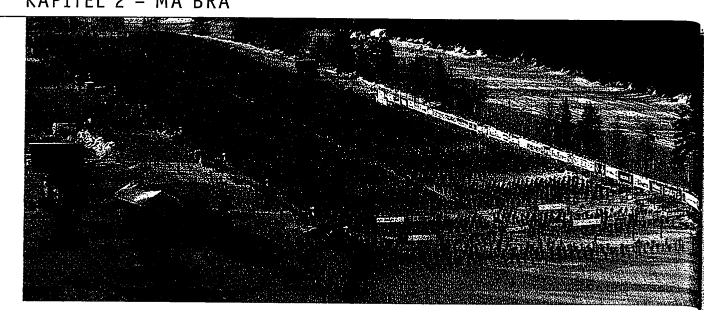
Sluta...

Tänk på att...

Välj/ välj inte...

Du ska absolut inte...

Hörövning: Vasaloppet



A Innan du lyssnar

lopp, -et; pl. = ■ tävling
sträcka, –n; -or ■ distans, en bit väg
union, -en; -er ■ förbund, allians
erövra, erövrar ■ lägga under sig, besegra
brutal/t ■ grym, omänsklig, hård
tyrann, -en; -er ■ förtryckare, despot, diktator
uppror, -et; pl. = ■ revolt, revolution
grymhet, -en; -er ■ elakhet, tyranni
fatta beslut, fattar ■ besluta, bestämma sig
förfölja, förföljer ■ jaga, komma efter
fly (flyr, flydde, flytt) ■ ge sig iväg, försvinna
komma undan (kommer, kom, kommit) ■ komma bort från
motsatt ■ olika, omvänd
våldsam/t ■ brutal, hård, grym
delta (-tar, -tog, -tagit) ■ vara med, medverka
hinna upp någon (hinner, hann, hunnit) ■ komma fram till, komma ikapp
anfalla (-faller, -föll, -fallit) ■ angripa, attackera
strid, -en; -er ■ kamp, krig
symbol, -en; -er ■ bild, tecken, liknelse
start, -en; -er ■ början
gå i mål (går, gick, gått) ■ komma i mål, komma fram
rekord, -et; -en ■ bästa resultat
sätta rekord (sätter, satte satt) ■ få det bästa resultatet
bryta (bryter, bröt, brutit) ■ här: sluta
blåbärssoppa, -n; -or ■ soppa gjord av blåbär
längs ■ utefter, intill
spår, -et; -en ■ bana
sikta på, siktar ■ ha som mål, inrikta sig mot, sträva mot
uppnå (-når, -nådde, -nått) ■ nå, komma fram till
hinder, -et; -en ■ stopp
återvända, återvänder ■ komma tillbaka till

B Lyssna.

C Efter att du lyssnat

1 Hur långt är Vasaloppet?
2 Var åker man?
3 När åker man?
4 Hur många vill delta 2011?
5 Vilken kung har fått ge namn åt tävlingen?
6 Vilken dansk kung hade erövrat Sverige 1520?
7 Varför kallade folk Kristian för tyrann?
8 Varför åkte Gustav runt i Sverige?
9 Varför ville folket i Dalarna inte följa Gustav direkt?
10 Varför var Gustav tvungen att fly från Mora?
11 Vart tänkte han åka?
12 Varför hämtade man tillbaka Gustav till Mora?
13 Hur länge pågick kriget mellan Sverige och Danmark?
14 När blev Gustav Vasa vald till kung?
15 Vilken tid på morgonen går starten i Sälen?
16 Vilken är rekordtiden?
17 Vad dricker man under skidåkningen?
18 Några har deltagit i Vasaloppet väldigt många gånger. Hur många gånger?

Ordbildning

A Adjektiv + het = substantiv

-het bildar substantiv som ofta uttrycker en egenskap. Orden får artikeln *-en*.

Exempel: När du tränar powerwalk kan du snart öka *hastigheten*.
Vi vuxna måste kontrollera vår *sömnighet* under dagen.

Bilda substantiv av följande adjektiv och placera dem i luckorna nedan.

blind, brottslig, dum, döv, ensam, grym, skön, snabb, tacksam, trygg, trött

1 ________________ var viktigt för familjen. Därför installerade de alarm i lägenheten.
2 Under senare år har ________________ ökat. Det gäller främst rån och inbrott.
3 När mannen hade dött kände hon ofta en stor ________________.
4 Det vackra landskapet är känt för sin ________________.
5 Han hade gjort en ________________ och bad alla om ursäkt.
6 Hon kände verkligen ________________ för den fina presenten.
7 ________________ och ________________ är två handikapp.
8 Zlatan är berömd för sin ________________ på fotbollsplan.
9 Den danske kungen Kristian kallades ”tyrann” eftersom han var känd för sin ________________.
10 Alla skidåkare kommer inte i mål i Vasaloppet. En del tvingas ge upp på grund av ________.

FRÅN ADJEKTIV TILL SUBSTANTIV (HELA BOKEN).

B Ordfamiljer

Vilket är substantivet?

1	skratta	ett skratt	6	betyda	en ______
2	lösa	en ______	7	minnas	ett ______
3	behöva	ett ______	8	glömma	en ______
4	avbryta	ett ______	9	väga	en ______
5	röra	en ______	10	förbereda	en ______

FRÅN VERB TILL SUBSTANTIV (HELA BOKEN).

Grammatik

A Hjälpverb (och några andra verb) + infinitiv

ska	Jag ska ta ledigt på måndag
bör, borde	Du borde gå och lägga dig nu. Vi ska upp tidigt i morgon. Vi bör ta tio-tåget om vi ska hinna.
kan	Hon kan tala många språk.
vill	Nu vill jag inte jobba längre. Vill inte du också ha paus?
får	Du får inte röka här. Du får låna min bil om du vill.
lär	Filmen lär vara bra. (Jag har inte sett den men andra säger så.) Han lär vara rik som ett troll. (Det har jag hört.)
måste	Jag måste gå nu men du behöver inte göra det. Du har ju tid att sitta kvar. Observera: "behöver inte" är bättre än "måste inte".
behöver	Vi behöver mycket mjölk varje dag. Vi har fem barn i familjen.
brukar	Jag brukar stiga upp klockan sju.
orkar	Du orkar mer på eftermiddagen om du tar en tupplur mitt på dagen.
tänker	Vad tänker du göra på semestern?
vågar	Jag vågar inte sova ensam i det stora huset.
törs	Jag törs inte sova ensam i det stora huset. (törs = vågar)
börjar/slutar	Vi börjar studera i september och vi slutar studera i december.
slipper	Du slipper städa i dag. (= behöver inte, "måste inte")
hinner	Jag hinner inte städa i dag. (Jag har inte tid.)
försöker	Jag försöker lära mig spela trumpet men det är svårt.
låter	Vi låter barnen äta godis på lördagar.
råkar	Vad skulle du säga om jag råkar spilla sås på din blus?

Efter dessa verb följer infinitiv utan *att*.

Exempel: Det börjar blåsa. Jag tänker studera matematik nästa år. Han slutar arbeta klockan sex.

HJÄLPVERB, TEMA.

HJÄLPVERB + INFINITIV.

B Transitiva och intransitiva verb

Transitiva verb kan ha objekt.

Exempel: Jag släckte lampan.
objekt

I kväll ska jag lägga mig tidigt.
objekt

Intransitiva verb kan inte ha objekt.

Exempel: Lampan slocknade.
Jag ligger redan i sängen.

Vanliga transitiva och intransitiva verb

transitiva	*intransitiva*
bränna	brinna
dränka	drunkna
döda	dö
lägga	ligga
släcka	slockna
ställa	stå
sänka	sjunka
sätta	sitta
söva	somna/sova
väcka	vakna

Fyll i rätt verb.

– Var finns tidningen?

1 – Jag har ________ den på bordet framför soffan.

2 – Men nu ________ den inte där längre.

3 – Jag har ________ alla mina gamla kärleksbrev.

4 – Huset ________! Ring efter brandkåren!

TRANSITIVA OCH INTRANSITIVA VERB 1, TEMA.

TRANSITIVA OCH INTRANSITIVA VERB 2.

C Passiv -s

När man använder ett verb i passiv form ändras också subjektet i meningen och ordningen mellan orden. Objektet i en aktiv sats blir subjekt i en passiv sats. Subjektet i en aktiv sats kallas *agent* i en passiv sats.

Aktiv sats: Mötet valde Karin till ordförande.
subjekt verb objekt

Passiv sats: Karin valdes till ordförande (av mötet).
subjekt verb agent

Aktiv sats: Resan till Afrika förändrade Margareta.
subjekt verb objekt

Passiv sats: Margareta förändrades av resan till Afrika.
subjekt verb agent

Passiv form används när det inte är viktigt att tala om vem som utför handlingen.
Exempel: Affären öppnas klockan nio. (De öppnar affären klockan nio och det är inte viktigt att veta vem som öppnar den.)
Skolan ska målas om. (Det är inte viktigt att veta vem som ska måla om den.)

Ibland är agenten viktig.
Exempel: Stadshuset har ritats av arkitekt Ragnar Östberg. (Man vill veta vem som ritade.)
subjekt verb agent/passivt subjekt

Passiv form används ofta i tidnings- och reklamspråk och i instruktioner.
Exempel: Lägenhet uthyres.
Hela kvarteret kommer att rivas.
Tvättas separat.
Öppnas här.
Hackas i små bitar.

Man bildar passiv form av verbet genom att sätta ett -s på den aktiva verbformen. I presens försvinner -r eller -er.

Exempel:	
Man dricker mycket läsk på sommaren.	På sommaren dricks mycket läsk.
De byggde huset helt i trä.	Huset byggdes helt i trä.
Du kan hämta paketet efter kl. 17.	Paketet kan hämtas efter kl. 17.

	Infinitiv	*Presens*	*Preteritum*	*Supinum*
	hämtas	hämtas	hämtades	hämtats
2a	byggas	byggs	byggdes	byggts
2b	köpas	köps	köptes	köpts
	sys	sys	syddes	sytts
	drickas	dricks	dracks	druckits

Gör om från aktiv form till s-passiv. Använd agent där det passar.

1 De stänger affärerna nu. ______

2 De förbjöd filmen. ______

3 En okänd man hotade honom. ______

4 De har sänkt räntan. ______

Passiv form kan även uttryckas med *bli* + *perfekt particip* och *vara* + *perfekt particip*. Se sidan 189 i kapitel 5.

PASSIV FORM 1.

PASSIV FORM 2.

D Deponens

Deponens är verb som *alltid* slutar på –s. Välj bland verben nedan och placera dem i meningarna nedan. Böj verben om det behövs!

andas	fattas	hoppas	låtsas	skämmas	tyckas	väsnas
avundas	finnas	kräkas	minnas	svettas	umgås	åldras
envisas	färdas	lyckas	misslyckas	trivas	turas om	vistas
ängslas	hämnas	brås på	frodas	våndas	"jävlas"	

1 I går ______ det 1000 kr i kassan när affären stängde.

2 Han har alltid ______ att han ska vinna på lotto.

3 Hon hade förlorat medvetandet men hon ______ svagt.

4 Jag var arg och ledsen över att jag hade ______ på provet.

5 För några år sedan ______ jag ofta med dem, men nu ses vi nästan aldrig.

6 Jag bor helst i stan. Jag har aldrig riktigt ______ på landet.

7 Jag ______ dig din fina sommarstuga. Tänk om jag hade en sådan!

8 Han hade ______ ganska länge i landet men han tänkte inte bosätta sig där.

9 Varför ______ fåglarna så där? Är det en katt i närheten?

10 ______ du hur din första lärare såg ut?

11 Det finns olika sätt att ______ från en plats till en annan. Själv föredrar jag tåg.

12 Han ______ trivas bra på sitt nya jobb. Han är alltid så glad nu för tiden.

13 Ta dagen som den kommer och sluta ______ för allt som skulle kunna hända.

14 Kalle ville inte gå i skolan så han ______ vara sjuk.

15 Puh, vilken värme! Jag har ______ hela dagen så nu längtar jag efter en kall dusch.

16 Anna har verkligen inte ______ mycket. Hon ser precis ut som hon gjorde för 30 år sedan.

17 Han hade ätit något dåligt och ______ på natten.

18 Varför ______ du med att använda den där gamla cykeln? Den är farlig att cykla på. Använd min cykel i stället.

19 Han var mycket bitter på dem som hade kränkt och förolämpat honom. Han kunde inte glömma utan gick mest och tänkte på hur han skulle kunna ______.

20 Det har aldrig ______ speciellt många parkeringsplatser i stan.

21 – Hur mår dina barn? – Tack, de växer och ______!

22 Hon ______ mycket på sin far. Hon har bl.a. ärvt hans musikalitet.

23 Hon körde upp flera gånger men först den fjärde gången ______ hon få körkortet.

24 Hon bad om ursäkt och sa att hon ______ över vad hon hade gjort.

25 Hon inte bara ängslades utan hon ______ med tanke på att hon snart skulle behöva flyga. Så flygrädd var hon.

26 "Parkeringsvakterna går här bara för att ______!" skrek mannen som just hade fått p-böter.

27 När deras mamma var sjuk ______ de om att hjälpa henne.

DEPONENS.

E Verb med reciprok betydelse

–s i slutet av vissa verb kan ge betydelsen av *varandra.*
Vi träffa*s* varje dag. = Vi träffar varandra varje dag.
De kramade*s*. = De kramade varandra.

Skriv verben i rätt form eller tempus.

1 (hjälpas åt) Om vi ________________ åt med jobbet hinner vi kanske gå på bio i kväll.

2 (ses) – Har ni ________________ förut? – Nej, det är första gången.

3 (enas) Vi kan inte fortsätta diskutera. Vi måste ________________ och fatta ett beslut.

4 (höras) Hej så länge! Vi ________________ på telefon!

5 (mötas) Hur ________________ du och din man första gången?

6 (samlas) En stor grupp människor hade ________________ på torget.

7 (skiljas) Deras äktenskap är inte lyckligt. Jag tror att de snart kommer att ________________.

8 (följas åt) Vi ________________ åt en bit på vägen innan var och en gick åt sitt håll.

9 (råkas) Hej då! Det var trevligt att ________________! Hoppas vi ses snart igen.

10 (brottas) De två killarna låg på marken och ________________.

F "Aggressiva" verb

En del verb har –s då de uttrycker en aggressiv handling. T.ex. bitas, knuffas, luras, nypas, retas, rivas, sparkas, stickas, boxas, slåss

Fyll i med ett passande verb i rätt form och rätt tempus.

1 Tro inte på allt han säger! Han tycker om att ________________.

2 Nu har Kalle varit i slagsmål igen. Jag förstår inte varför han alltid måste ________________.

3 Akta dig för den där svarta hästen där borta! Det händer att han ________________.

4 Stopp! Klappa inte igelkotten! Den ________________.

5 Aj! Låt bli att ________________! Jag får ju massor av blåmärken.

6 Pojkarna ________________ i kön för att komma först in i skolmatsalen.

7 Den där hunden är inte alls så snäll som den ser ut. Det händer att den ________________.

8 Mamma! Kalle är dum! Han bara ________________. Han kallar mig för tjockis.

9 Katten har väldigt vassa klor och det händer att den ________________.

10 När han blev arg började han ________________ med knytnävarna.

FLER S-FORMER.

G Satsadverbial

Välj bland satsadverbialen och placera dem i rätt lucka.

däremot, förmodligen, förresten, nämligen, rentav, sannerligen, åtminstone

1 Att sova en stund mitt på dagen, är det bara för latmaskar? Eller kan det ________________ vara nyttigt?

2 Det är nyttigt att ta en tupplur. Forskningen visar ________________ att man blir gladare och mer energisk av den.

3 Är du trött när du vaknar på morgonen? ________________ beror det på sömnbrist.

4 Man bör nog unna sig en tupplur – ________________ då och då.

5 Jag vill banta och tidningarna är ________________ inte till stor hjälp med alla sina smaskiga recept.

6 Verbet *bant* användes bara en kort tid i engelskan. I svenskan ________________ möter vi verbet dagligen.

7 I morgon tar vi bilen till Stockholm. Har du ________________ tankat bensin?

SATSADVERBIAL (HELA BOKEN).

H Partikelverb

Välj bland partiklarna och placera dem i rätt lucka. (Partiklar kan användas flera gånger.)

av, igen, igång, ner, på, till, ut, över

1 Efter en sömncykel vaknar man __________ en stund innan man går in i en ny cykel.

2 I hela mitt liv har jag känt ____________ mig att jag är en ”nattmänniska”.

3 Det är skönt att sträcka _____________ sig och vila en stund mitt på dagen.

4 Tuppluren hjälper oss att varva ___________ och koppla ______________.

5 Vi B-människor behöver sova ______________ på morgnarna.

6 Första lektionen drar _____________ redan klockan åtta på morgonen.

7 Bland de läkemedel som läkare skriver ___________ har sömnmedel blivit ett av de vanligaste.

8 Det går bra att ta _______________ förlorad nattsömn.

9 Mina barn älskar att sova ______________ hos kompisar.

10 Jag blev skrämd och hoppade ____________ när bilen tutade.

11 Du bör stretcha för att inte råka _____________ för träningsvärk.

PARTIKELVERB (HELA BOKEN).

SVÅRA VERB (HELA KAPITEL 2).

3 Språkliga möten



I Marjaneh Bakhtiaris roman Kalla det vad fan du vill *möter vi Panthea som gör allt för att förstå det nya språket och den svenska kulturen. En väg dit, tror hon, är att umgås med svenskar. Hon bjuder hem handledare, lärare och föräldrar till barnens vänner. Hon förväntar sig att de ska bjuda hem henne men det händer aldrig. I det här utdraget har hon bjudit hem kollegan Karin.*

Panthea är gift med Amir och mamma till barnen Bahar och Shervin.

”Barasådär”

Karin hade tyckt mycket om Pantheas lägenhet som kryllade av hantverk från Iran. På väggarna i hallen och i vardagsrummet skymtade tapeterna fram mellan olika tavlor med motiv föreställande dansande kvinnor med bägare, jagande män med pilar, rester från palatset i Takhtejamshid (Persepolis), Ahura Mazda (en forniransk gud) samt utvalda strofer från diverse ”världskända” iranska dikter skrivna med, som Karin uttryckte det senare, *intressanta krumelurer*!

Bordet hade Amir och Panthea dukat med sötsaker i silverskålar (trodde Karin, fast det var metall), frukt i kristallskål (fast det var tjockt glas) och hör och häpna: *Dom hade en apparat där riset blev som en tårta med ett hårt skal liksom. Men det var jättegott. Ser sesh nä, jag kommer inte ihåg vad det hette, men dom sa att det var saffran i!*

Sitt tråkiga Ikea-möblerade radhus med Billy-bokhyllor, Klippan-soffor och diverse trasmattor fann hon inte intressant nog att bjuda Panthea till. Det var väl inget dom inte hade sett innan. Så det blev aldrig riktigt något ”tillfälle”. Nästa gång dom träffades hade Karin avslutat det kapitlet genom att kort och gott säga: *Tack för senast, Patti. Det var jättetrevligt.*

Pantheas trerättersmiddag, alla sötsaker som slogs om utrymmet på vardagsrumsbordet, familjealbumen med bilder och minnen från före och efter revolutionen, historier om den första tiden i Sverige, menande berättelser om svårigheter med att få svenska vänner och barnens oförmåga att uppskatta dom möjligheter som Sverige bjöd dom på, ja, allt det som Panthea bjudit Karin på återgäldades med två meningar: *Tack för senast, Patti. Det var jättetrevligt.*

utdrag, -et; pl. = ■ en mindre del av en text
krylla, kryllar ■ vara överfylld av, det finns massor av
hantverk, -et; pl. = ■ handarbete
skymta, skymtar ■ visar bara lite
motiv, -et; pl. = ■ ämne, mönster
föreställa, föreställer ■ avbilda, visa en bild av
bägare, -n; pl. = ■ mugg, kopp
strof, -en; -er ■ vers, del av dikt
dikt, -en; -er ■ poem, poesi
uttrycka, uttrycker ■ säga
krumelur, -en; -er ■ skrift som inte går att läsa
”hör och häpna” ■ ”Lyssna jag ska berätta något du inte visste.”
radhus, -et; pl. = ■ likadana hus byggda på rad, som står vägg mot vägg
tillfälle, -t; -n ■ här: bra tidpunkt
kort och gott ■ kort sagt, med bara några ord
slåss om (slåss, slogs, slagits) ■ tävla, konkurrera
utrymme, -t; -n ■ plats
menande ■ som syftar på
oförmåga -n; -or ■ otillräcklighet, hjälplöshet
uppskatta, uppskattar ■ här: tycka om, gilla
återgälda, återgäldar ■ ge något tillbaka

Det var droppen. Panthea bestämde sig för att gå till botten med hela den här tackaffären som hon funderat så länge på och som nu tydligen visade sig vara likvärdig ett besök hos Karin.

Bahar var inte hemma just då, så Panthea vände sig till den nu tioårige Shervin, som precis var på väg ut, och drog in honom i köket. ”Tack? Hur man säger tack? Man säger *tack* så klart. Jag måste gå nu.”

”Men när jag handlar något, ska jag bara säga *tack*?”

”Ja, eller *ja tack*. Det beror ju på vad dom frågar. Men sånt hör man. Jag har inte tid. Soroush väntar på mig.” Men Panthea var inte redo att släppa frågan riktigt än.

”När säger man bara *tack*, och när säger man *tack tack? Varför* säger man *tack tack?* Man låter ju som en klocka. Ticktacktacktackticktack!!!”

”Men ta det lugnt, mamma! Det räcker med att bara säga *tack*. Kolla, det är därför du aldrig lär dig svenska. Du tänker för mycket.” Så frigjorde han sig från frågan och började gå mot dörren. Bahar kom precis hem från skolan och med samma elegans som brottarpar i en wrestlingmatch bytte syskonen skift.

Panthea satt i köket och behövde en formel att utgå ifrån för att kunna tacka och besvara tack på ett korrekt sätt, så förhöret fortsatte. Det var inte viktigt vem som ställdes till svars, utan att hon fick svar.

”Men det hör du ju. *Tusen tack*, det betyder att man alltså tackar tusen gånger. Det är som *tack så mycket.*”

”När säger man *tack shelv*?”

”*Tack själv*? Ja men, det är ju när nån tackar dig, och sen tackar du också för att dom har tackat. Alltså istället för att säga varsågod. Men det är inget viktigt, mamma. Säg bara tack.”

Panthea hade bara sagt tack och tack så mycket dittills. Det kanske räckte, men det var tråkigt. Hon sökte nyanser. Hon ville säga ”tack för senast”, ”tack, men nej tack”, ”jag tackar för mig”, och kanske en vacker dag till och med avancera till: ”tacka vet jag…”, ”tack vare” och så vidare. Ibland lyckades hon få barnen att ungefär förklara vad något ungefär betydde. För det berodde alltid på. Det var sådant man bara kunde höra om det lät rätt eller fel. Sådant man bara kände på sig utan att tänka. Barasådär.

droppen ■ (se *Tillbaka till texten*)
gå till botten (går, gick, gått) ■ utreda, ta reda på allt
fundera, funderar ■ tänka, grubbla
likvärdig/t ■ detsamma som, samma som
vara redo ■ beredd, klar
släppa, släpper ■ lämna, ge upp
frigöra sig (-gör, -gjorde, -gjort) ■ göra sig ledig, befria sig
elegans, -en; -er ■ stil, grace
byta skift (byter, bytte, bytt) ■ byta pass
utgå ifrån (-går, -gick, -gått) ■ börja med, ha som grund
förhör, -et; pl. = ■ utfrågning
ställa någon till svars ■ förhöra någon
dittills ■ så långt, till den tidspunkten
nyans, -en; -er ■ fin skillnad, gradering
avancera, avancerar ■ gå framåt

Förstod du?

1. Beskriv Pantheas lägenhet.
2. På bordet stod en apparat som Karin aldrig hade sett förut. Vad var det?
3. Hur ser det ut hemma hos Karin?
4. Varför vill Karin inte bjuda hem Panthea till sig?
5. Vad är det Panthea vill gå till botten med?
6. Vilka nyanser ville Panthea lära sig använda?
7. Vad menar barnen med uttrycket *"barasådär"*?

Hos Amos är alla VIP

Den schablonartade bilden av en busschaufför är nog hos de flesta en vresig, irriterad person som inte hälsar när man kliver på och det händer att man ibland får intrycket av att chauffören kör ifrån människor med flit. Amos Makajula är det levande exemplet på att det inte behöver vara så. När vi träffas i busschaufförernas egna vilorum har han precis jobbat ett morgonpass och äntrar rummet med ett leende lika brett som Niagarafallen. Vi hälsar och det visar sig att han har sett mig förut och vet vilken buss jag brukar ta. Jag blir glad av att han vet, det är som om vi redan känner varandra.

Om man beskriver Amos för någon som ofta åker buss är chansen stor att de vet vem han är. Amos har blivit något av en lokal personlighet med sitt varma sätt att möta alla trötta resenärer. Varje gång man kliver på får man ett varmt välkomnande och frågan om man mår bra, ställd på ett sätt som att det verkligen menas. När man kliver av så ropar han dessutom alltid «ha en bra dag» i bussens mikrofon och vinkar av en. Det fina mottagandet räcker ofta för att förgylla hela resten av ens dag – man tänker att om en busschaufför kan hålla modet uppe och ständigt vara så positiv så borde ju jag också kunna det. Men jag undrar samtidigt var Amos får all sin energi och motivation ifrån. Hur får man orken att ständigt vara så trevlig på sin arbetsplats?

– Jag älskar helt enkelt människor! Och om man är positiv och visar respekt skapar man inte bara en bra stämning på bussen, utan också hos sig själv, säger han med sitt karaktäristiska leende i följe.

Amos kom till Sverige för åtta år sedan. Han bodde tidigare i Tanzania och arbetade som musiker, men blev kär i en svensk volontärarbetare som han nu är gift med. I sitt hemland brukade han ofta skjutsa omkring sina kompisar med sin bil. Det i kombination med det omättliga begäret att hjälpa människor fick honom att bli busschaufför här i Sverige. Att Amos är så trevlig har gett utdelning, han har sett många resenärer bli glada och de uttrycker ofta sin tacksamhet genom att bland annat ge honom godis och presenter. Men den största gåvan var när det en gång kom

VIP ■ (very important person) mycket viktig person
schablonartad/t ■ stereotyp, klichéartad
vresig/t ■ ilsken, ovänlig
kliva på, kliver ■ stiga på (bussen)
intryck, -et; pl. = ■ känsla, uppfattning
med flit ■ med vilja, med avsikt
vilorum, -met; pl. = ■ rum för vila, personalrum
pass, -et; pl. = ■ skift, arbetstid
äntra, äntrar ■ stiga på, gå ombord
resenär, -en; -er ■ passagerare, den som reser
kliva på, kliva av, kliver ■ stiga in i/stiga av (bussen)
vinka av någon, vinkar ■ vifta med händerna för att säga "hej då!"
mottagande, -t; -en ■ välkomnandet
förgylla, förgyller ■ sätta guldkant på, bättra på
mod, -et ■ här: humör
hålla modet uppe (håller, höll, hållit) ■ känna sig optimistisk, glad
ständig/t ■ alltid, jämt
motivation, -en ■ kraft, drift, lust
ork, -en ■ kraft, energi
skapa, skapar ■ forma, göra
stämning, -en; -ar ■ atmosfär, klimat
karaktäristisk/t ■ typisk/t
i följe ■ som kommer efter, som följer
volontär, -en; -er ■ som arbetar frivilligt, utan lön
skjutsa, skjutsar ■ ge lift, ta med
i kombination med ■ tillsammans med
omättlig/t ■ omöjlig att mätta, tar inte slut
begär, -et; pl. = ■ behov, längtan
utdelning, -en; -ar ■ belöning, behållning
uttrycka, uttrycker ■ visa
gåva, -n; -or ■ present

fram en person och tackade honom för att ha räddat hans liv. Den här människan hade tydligen bestämt sig för att det var dennes sista dag att leva, men fick hopp att leva vidare efter Amos bemötande.

– Ibland har jag spelat musik på jobbet och mina kolleger brukar ofta fråga mig varför jag inte jobbar med det i stället. Men kan man ge människor hopp att fortsätta leva sina liv är det mer värt för vem som helst att köra buss, säger han allvarsamt.

Alla i pausrummet är klädda i bussföraruniformer och det känns lite som om man befinner sig i uppehållsrummet på en internatskola. Allt som behövs för att koppla av efter ett arbetspass finns här – schack, kaffe, mikrovågsugn och tv. De flesta verkar slutkörda efter dagen vilket är fullt förståeligt. Amos berättar att han förstås också har dagar då han känner sig trött men att hans fasta grundinställning gör att glädjen kommer fram av sig själv. Viljan att alla människor ska behandlas med respekt är för stark för att besegras av någonting annat. Vem som helst kan ju komma på bussen – någon som är på väg till sjukhuset, ett barn som har det svårt hemma eller en människa som helt enkelt känner sig ensam. Amos tycker att det gäller att utnyttja alla möjligheter man har för att göra omgivningen lyckligare. Någonting så litet som att bli önskad en bra dag kan betyda mycket för många.

– Jag säger ofta att alla mina resenärer är VIP. Att de är viktiga för mig, oavsett vilka de är. Om jag stannar och väntar in någon som springer till bussen och de tackar mig för att jag inte åkte i väg brukar jag säga: «Jag var tvungen att göra det, för du är viktig».

Amos ska hem och vila innan det är dags för ett pass på eftermiddagen igen. Vi promenerar ner för Kungsgatan innan han ser sin buss stå en bit bort. Vi tvingas till ett hastigt avsked och när jag ser honom springa mot bussen känns mina egna bekymmer plötsligt obefintliga och bortträngda av all positiv energi. Jag tänker att mötet med honom inte bara var en vanlig intervju, utan en händelse som fått mig att se omvärlden i ett nytt ljus. Amos är viktig.

Pedram Nasouri (Kaktus UNT)

bemötande, -t; pl. = ■ mottagande, sätt att möta någon
värd/t ■ värdefull/t
allvarsam/t ■ från hjärtat, allvarlig
uppehållsrum, -met; pl. = ■ rum att vara i under pausen
koppla av, kopplar ■ slappna av, vila sig
slutkörd ■ mycket trött, "slut"
fast ■ stark, som inte ändras
inställning, -en; -ar ■ uppfattning, åsikt, hållning
besegra, besegrar ■ vinna över
utnyttja, utnyttjar ■ använda sig av
omgivning, -en; -ar ■ de som lever nära
oavsett ■ det spelar ingen roll
hastig/t ■ snabb/t
avsked, -et; pl. = ■ att säga "hej då"
bekymmer, -ret; pl. = ■ problem
obefintlig/t ■ som om de inte finns
bortträngd/t ■ borta
händelse, -n; -er ■ upplevelse
omvärld, -en ■ de andra, världen runt omkring

Förstod du?

1. Hur förväntar sig många att en busschaufför ska vara?
2. På vilket sätt är Amos annorlunda?
3. Hur hälsar Amos på passagerarna? Och hur tar han avsked av dem?
4. Varifrån får Amos sin ork och motivation?
5. Hur hamnade han i Sverige?
6. Hur kom det sig att han blev busschaufför i Sverige?
7. Vilken är den bästa gåvan han har fått från en passagerare?
8. Hur ser det ut i chaufförernas uppehållsrum?
9. Hans starka vilja besegrar tröttheten. Vad är hans vilja?
10. Vad har intervjun betytt för artikelförfattaren Pedram Nasouri?

fram en person och tackade honom för att ha räddat hans liv. Den här människan hade tydligen bestämt sig för att det var dennes sista dag att leva, men fick hopp att leva vidare efter Amos bemötande.

– Ibland har jag spelat musik på jobbet och mina kolleger brukar ofta fråga mig varför jag inte jobbar med det i stället. Men kan man ge människor hopp att fortsätta leva sina liv är det mer värt för vem som helst att köra buss, säger han allvarsamt.

Alla i pausrummet är klädda i bussföraruniformer och det känns lite som om man befinner sig i uppehållsrummet på en internatskola. Allt som behövs för att koppla av efter ett arbetspass finns här – schack, kaffe, mikrovågsugn och tv. De flesta verkar slutkörda efter dagen vilket är fullt förståeligt. Amos berättar att han förstås också har dagar då han känner sig trött men att hans fasta grundinställning gör att glädjen kommer fram av sig själv. Viljan att alla människor ska behandlas med respekt är för stark för att besegras av någonting annat. Vem som helst kan ju komma på bussen – någon som är på väg till sjukhuset, ett barn som har det svårt hemma eller en människa som helt enkelt känner sig ensam. Amos tycker att det gäller att utnyttja alla möjligheter man har för att göra omgivningen lyckligare. Någonting så litet som att bli önskad en bra dag kan betyda mycket för många.

– Jag säger ofta att alla mina resenärer är VIP. Att de är viktiga för mig, oavsett vilka de är. Om jag stannar och väntar in någon som springer till bussen och de tackar mig för att jag inte åkte i väg brukar jag säga: «Jag var tvungen att göra det, för du är viktig».

Amos ska hem och vila innan det är dags för ett pass på eftermiddagen igen. Vi promenerar ner för Kungsgatan innan han ser sin buss stå en bit bort. Vi tvingas till ett hastigt avsked och när jag ser honom springa mot bussen känns mina egna bekymmer plötsligt obefintliga och bortträngda av all positiv energi. Jag tänker att mötet med honom inte bara var en vanlig intervju, utan en händelse som fått mig att se omvärlden i ett nytt ljus. Amos är viktig.

Pedram Nasouri (Kaktus UNT)

bemötande, -t; pl. = ■ mottagande, sätt att möta någon
värd/t ■ värdefull/t
allvarsam/t ■ från hjärtat, allvarlig
uppehållsrum, -met; pl. = ■ rum att vara i under pausen
koppla av, kopplar ■ slappna av, vila sig
slutkörd ■ mycket trött, "slut"
fast ■ stark, som inte ändras
inställning, -en; -ar ■ uppfattning, åsikt, hållning
besegra, besegrar ■ vinna över
utnyttja, utnyttjar ■ använda sig av
omgivning, -en; -ar ■ de som lever nära
oavsett ■ det spelar ingen roll
hastig/t ■ snabb/t
avsked, -et; pl. = ■ att säga "hej då"
bekymmer, -ret; pl. = ■ problem
obefintlig/t ■ som om de inte finns
bortträngd/t ■ borta
händelse, -n; -er ■ upplevelse
omvärld, -en ■ de andra, världen runt omkring

Förstod du?

1. Hur förväntar sig många att en busschaufför ska vara?
2. På vilket sätt är Amos annorlunda?
3. Hur hälsar Amos på passagerarna? Och hur tar han avsked av dem?
4. Varifrån får Amos sin ork och motivation?
5. Hur hamnade han i Sverige?
6. Hur kom det sig att han blev busschaufför i Sverige?
7. Vilken är den bästa gåvan han har fått från en passagerare?
8. Hur ser det ut i chaufförernas uppehållsrum?
9. Hans starka vilja besegrar tröttheten. Vad är hans vilja?
10. Vad har intervjun betytt för artikelförfattaren Pedram Nasouri?

Jobb vi retar upp oss på

Vilka yrkesgrupper retar vi upp oss på? De som retar gallfeber på oss och gör att vi ser rött. Nämn orden lapplisa eller kronofogde och många får kalla kårar efter ryggraden. Det är hårda ord för yrkesgrupper som bara har till uppgift att se till att samhällets regler följs, kan man tycka.

En av de mest hatade är parkeringsvakten. En lapplisa eller en P-nisse som lämnar den avskydda lappen med parkeringsbot på vindrutan. När bilisten och parkeringsvakten möts uppstår då och då konflikter. Varför? Jo, är det inte oftast då vi är stressade som vi chansar och lämnar bilen på en otillåten parkeringsplats? Alltså inte läge att få ett bekymmer till på halsen. ”Lagar och regler är bra men inte för mig, inte just nu”. Läge för konflikt alltså. Inte lätt att behålla lugnet, att vara snäll och trevlig.

En fråga som många ställt sig: Skulle p-vakterna kunna vara mer flexibla i vissa situationer? Kunde de exempelvis inte se mellan fingrarna då någon kommer springande fem minuter försenad till sin parkerade bil? En man berättar att han hade lämnat sin bil utanför ett stort sjukhus för att hjälpa sin gravida fru som snart skulle föda barn att komma in genom sjukhusentrén. Tio minuter senare när han kom tillbaka för att köra sin bil till p-platsen stod en lapplisa där och fäste en lapp med en p-bot vid rutan. Inga förklaringar hjälpte. Han var tvungen att böta.

Alla p-vakter är dock inte så rigida. Många skulle säkert ha rivit sönder lappen när mannen förklarat sig. Och vi får inte glömma att p-vakterna är den yrkesgrupp som får mest skäll av alla. De får ta emot flest hot, flest svordomar och glåpord av alla. De har länge varit mest kvinnor, s k lapplisor. De berättar att det oftast är män som skäller på dem och kallar dem sexistiska saker. Kanske är orsaken att det sedan gammalt är män som har hand om trafiken och bilarna. Och här dyker en kvinna upp och bestämmer över dem! En kvinna som dessutom har uniform och auktoritet.

reta upp sig på, retar ■ bli arg på, irritera sig på
reta gallfeber på någon, retar ■ göra någon mycket arg
se rött (ser, såg, sett) ■ bli mycket arg
lapplisa- n; -or ■ kvinnlig parkeringsvakt
kronofogde, -n; -ar ■ gammalt ord för anställd vid kronofogdemyndighet
få kalla kårar efter ryggraden ■ känna sig mycket rädd, rysa
p-nisse, -n; -ar ■ manlig parkeringsvakt
avskydd/tt ■ hatad/t
bot, -en; böter ■ straff att betala pengar
vindruta, -n; -or ■ fönster fram på bilen
bilist, -en; -er ■ den som kör bil
otillåten/t ■ förbjuden, inte tillåten
läge, -t; -en ■ inte läge: inte rätt tillfälle, inte bra situation
bekymmer, -ret; pl. = ■ problem
få på halsen (får, fick, fått) ■ råka ut för, drabbas av
flexibel/t ■ smidig, att kunna ändra sig
se mellan fingrarna (ser, sett, såg) ■ strunta i, låta något passera
gravid ■ någon som väntar barn
fästa, fäster ■ sätta fast
böta, bötar ■ betala pengar som straff, betala en bot
rigid ■ osmidig, oflexibel
riva sönder (river, rev, rivit) ■ förstöra, trasa sönder
skäll, -et; pl. = ■ hårda ord, gräl
svordom, -en; -ar ■ fult ord, svärord
glåpord, -et; pl. = ■ skällsord, ord som sårar
skälla, skäller ■ gräla
dyka upp (dyker, dök, dykt) ■ komma plötsligt
auktoritet, -en; -er ■ makt, status

Andra hatade eller rättare sagt fruktade yrkesgrupper är de som arbetar på kronofogdemyndigheten, s k kronoinspektörer. Ingen vill väl hamna hos kronofogden. Ändå är det lättare än vad man skulle kunna tro. Kanske börjar det med att man inte betalade en p-bot. Efter en ganska kort tid har summan vuxit till det dubbla p g a avgifter och räntor. Om man inte har råd att betala får man en betalningsanmärkning som kan resultera i att man t.ex. inte kan öppna mobilabonnemang eller hyra lägenhet. Och anmärkningen finns där i tre år även om man betalar efter en tid…

Om skulden hos kronofogden är mycket stor ingriper en kronoinspektör som besöker hemmet för att se om man äger saker som skulle kunna hjälpa till att betala av skulden. Tanken på att få hem kronofogden är en fasa för många. Yrkesgruppen är inte precis välkommen. Ändå möts de med långt större respekt än lapplisorna…

På senare år har telefonförsäljarna blivit en hatad yrkesgrupp. Det tycks vara något i deras säljteknik som retar upp folk. Deras sätt att vilja verka bekant och att upprepa förnamnet på den de ringer till ”är det Erik jag talar med?” ”hejsan Erik!” ”hur har du det Erik?” är väldigt främmande för svenskar. Kanske är det en amerikansk teknik de försöker härma. För en svensk känns det överdrivet och gör att de tappar lusten att lyssna till vad telefonsäljaren egentligen har att erbjuda.

Förstod du?

1. Att människor retar upp sig på parkeringsvakten och kronofogden är orättvist. Varför?
2. Nämn en orsak till varför det ofta blir konflikt då en bilist och en parkeringsvakt möts.
3. Vad kan orsaken vara att kvinnliga p-vakter får ta emot mer skäll än manliga?
4. Varför besöker kronoinspektörer ibland hemmen?
5. Vad är det hos telefonförsäljarna som kan reta upp svenskar?

rättare sagt ■ bättre sagt, egentligen
fruktad/t ■ som man är rädd för
kronofogdemyndigheten ■ ”kronofogden”, en statlig myndighet som arbetar med obetalda skulder
hamna, hamnar ■ råka komma till
ha råd (har, hade, haft) ■ ha pengar att betala med
resultera i, resulterar ■ sluta med
ingripa, ingriper ■ agera, gripa in, handla
fasa, -n; -or ■ skräck, stor rädsla
försäljare, -n; pl. = ■ person som säljer saker, säljare
verka, verkar ■ tyckas, framstå som
främmande ■ konstigt, ovanligt
härma, härmar ■ imitera, göra lika
överdriven/t ■ något som går för långt, inte äkta
erbjuda (-bjuder, -bjöd, -bjudit) ■ visa, komma med

Jobb med mycket snack

Det finns jobb som innebär mer snack med kunder än andra. Det gäller t.ex. hårfrisören, taxichauffören och bartendern. Det kan ibland bli lite väl personligt och de får försöka vara psykologer så gott det går.

Hos frissan är det naturligt att börja prata om håret och frisyren och sedan är snacket vanligtvis i full gång. Hur länge har du varit frisör? Varför valde du det yrket? Har du semester snart? Ska du åka någonstans?

Men frissan får kanske höra mer än hon önskar av kundens personliga problem. Är hon beredd att delta och hitta de tröstande orden? Man måste säga att många blir väldigt skickliga med tiden.

Samma sak gäller för taxichauffören. Många är sugna på att prata och om färden går mot sjukhuset blir det ofta snack om egna och andras sjukdomar. Om det har varit en misslyckad kväll på krogen gäller det för chauffören att lyssna och lätta upp stämningen om det går.

Bartendern möter sina kunder när de flesta har slutat sina jobb. Människor går ut för att vara sociala och är oftast väldigt pratglada. Liksom taxichauffören och hårfrisören får bartendern efter en tid i yrket ganska god människokännedom. Och den som har druckit några öl vill allra helst prata om sig själv.

Att vara en god lyssnare och vara intresserad av att möta människor är viktigt för att trivas i de tre jobben.

innebära (-bär, -bar, -burit) ■ föra med sig
snack, -et ■ samtal, prat
så gott det går ■ "man gör sitt bästa"
frissa, -n; -or ■ frisörska
i full gång ■ helt och fullt, i full fart
delta (-tar, -tog, -tagit) ■ visa intresse, ta del av
tröstande ■ (presens particip) som tröstar
skicklig/t ■ duktig
sugen ■ har lust, vill gärna
krog, -en; -ar ■ pub, restaurang
lätta upp, lättar ■ göra lättare
stämning, -en; -ar ■ humör, atmosfär
pratglad ■ som gärna vill prata, har lust att prata
kännedom, -en ■ kunskap

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

begär besegra erbjuda fruktad förgylla händelse härma intryck oavsett omgivning skicklig skälla stämning utdelning utnyttja uttrycka

1 Telefonförsäljarna försöker ________________ en amerikansk teknik.

2 Ibland orkar man inte lyssna på vad säljaren har att ______________.

3 Det fina mottagandet ________________ resten av min dag.

4 Om man är positiv skapar man bra ______________ på bussen säger Amos.

5 Ibland får man ______________ att chauffören kör ifrån människor med flit.

6 Amos har ett ______________ att hjälpa människor.

7 Att vara trevlig ger ______________ eftersom många passagerare blir glada.

8 Passagerarna ______________ sin tacksamhet genom att ge honom presenter.

9 Inget kan ____________ viljan att behandla alla människor med respekt.

10 Amos tycker att man ska ________________ alla möjligheter att göra ______________ lyckligare.

11 Passagerarna är lika viktiga ____________ vilka de är.

12 Artikelförfattaren tycker att mötet med Amos var en speciell ____________.

13 Vissa yrkesgrupper är mer ________________ än andra.

14 Folk ______________ mer på vissa yrkesgrupper än på andra.

15 Och vissa yrkesgrupper blir ________________ att lyssna.

KAPITELORD 1A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

A bekymmer	1 snabb
B härma	2 adjö
C utrymme	3 duktig
D pass	4 tänka
E uppskatta	5 plats
F fundera	6 skift
G avsked	7 imitera
H hastig	8 tycka om
I skicklig	9 problem

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

A redo	1 klumpighet
B vresig	2 gå bakåt
C elegans	3 i god tid
D avancera	4 bekant
E främmande	5 vänlig
F försenad	6 inte färdig

D Para ihop meningar som passar ihop.

A Det kryllade av folk.	1 De vill vänta lite.
B De gjorde det med flit.	2 Du måste fortsätta vara optimistisk.
C Det förgyllde min dag.	3 Vill inte längre.
D Håll modet uppe!	4 Det fanns massor.
E Man försöker så gott det går	5 Det var meningen.
F De är inte redo.	6 Den blev mycket bättre.
G Tappa lusten.	7 Det bästa man kan.

KAPITELORD 1B.

E "Arga" uttryck

I början av texten *Jobb vi retar upp oss på* hittar du uttryck för

1 bli arg ____________________

2 göra någon arg ____________________

3 vara arg ____________________

F "Rädda" uttryck

I samma stycke läser vi om att *få kalla kårar efter ryggraden* = bli rädd

Här följer fler "rädda" uttryck:

bli skraj, känna sig skakis, bli panikslagen, bli vettskrämd, håret reser sig

Gör egna meningar med dessa uttryck.

G Ordpar

Ordpar är uttryck som består av två ord som alltid hänger ihop.
Exempel: hör och häpna (ordparet börjar på samma bokstav)
kort och gott (ordparet rimmar)
ordning och reda (ordparet betyder nästan samma sak)

Vad betyder följande ordpar?

Det är *helt och hållet* mitt fel att vi misslyckades.

____

När jag studerar behöver jag *lugn och ro*.

____

De höll ihop i *vått och torrt*.

____

Var snäll att svara *klart och tydligt*.

____

Vi träffas *titt och tätt*.

____

Fundera och diskutera

1 I texten om Panthea finns uttrycket: *Det var droppen*. Hela uttrycket är *Det var droppen som fick bägaren att rinna över.* Vad betyder det? Varför säger Panthea så just då?

2 Panthea har inte bott så länge i Sverige och hon vill gärna lära sig även det som ligger *bakom* orden. Att säga *tack* är lätt men när säger man *tack själv* och *tack för senast?* Hon vill veta allt. Känner du igen Pantheas tankar och försök? Vad har du själv varit med om?

3 Varför vill Karin inte bjuda hem Panthea till sig?

4 Amos har utvecklat jobbet som busschaufför till att också vara en snäll och förstående medmänniska. Fundera över om man skulle kunna utveckla andra jobb på samma sätt.

5 Pedram som intervjuade Amos känner att han har fått positiv energi av mötet. Har du träffat människor som ger positiv energi?

6 I texten *Jobb med mycket snack* kan vi läsa att en frisör, en bartender och en taxichaufför får lyssna mycket på kunderna. Vad kan det vara som kunderna pratar om?

Framföra åsikter

Öva några gånger så att dialogen blir bra.

Roll 1: Tänk dig att du kommer fem minuter för sent till din parkerade bil. Parkeringsvakten har just satt en böteslapp på bilrutan. Han/Hon vägrar ta bort den. Inled en diskussion med parkeringsvakten.

Roll 2: Tänk dig att du är en parkeringsvakt som vill göra ditt jobb ordentligt och du är trött på människor som kommer springande flera minuter för sent och kräver att du ska riva deras parkeringsbot.

Exempel på hur du kan inleda:

Jag tycker faktiskt att...

Tyvärr kan jag inte hålla med...

Det du säger kan nog stämma men...

Givetvis är det så men man får inte glömma att...

Det är nog sant men...

Du måste ta hänsyn till att...

Ja, det har du rätt i men...

Jag håller inte med dig. Jag tycker att...

Skriv

Skriv svar på några av punkterna under *Fundera och diskutera.* Tänk på vad ni i gruppen talade om och fundera på om du vill tillägga något mer. Du kan välja bland punkterna 2, 4, 5, 6

Tala

Tala om ett yrke. Vilken *utbildning* behövs? Vilka *egenskaper* behöver man för att klara det bra? T.ex. förmåga att lyssna och vara vänlig som hårfrisören. Hur kan man *utveckla yrket* så att det blir något mer? T.ex. Amos som inte bara kör buss. Vilka *dåliga sidor* har yrket? T.ex. att bli illa bemött som parkeringsvakten och telefonsäljaren eller att mötas med rädsla som kronofogden. Vad behövs för att bli en bra polis, lärare, sjuksköterska, journalist eller något annat...?

Hörövning: Konsten att vara snäll

A Innan du lyssnar

missionär, -en; -er ■ predikant, här: som talar för snällhet
uppskatta, uppskattar ■ sätta värde på, gilla
mesig/t ■ feg, ängslig
lättlurad ■ lätt att lura
egenskap, -en; -er ■ sida hos en person, anlag, karaktärsdrag
karriär, -en; -er ■ framgång i yrket
framgångsrik/t ■ med stor framgång, lyckad
kändis, -en; -ar ■ en känd person
inre ■ här: själsliv, psyke
uppnå, uppnår ■ komma fram till, nå
godhjärtad/t ■ god, vänlig, snäll, generös
förmåga, -n; -or ■ kapacitet, skicklighet, egenskap
gå emot (går, gick, gått) ■ opponera sig mot, säga sin egen mening
insamling, -en; -ar ■ samlande, här: att samla många namn på en lista
stå upp för sig själv ■ försvara sin egen åsikt
göra sig skyldig till ■ här: begå brottet, göra felet
omvärld, -en ■ världen runt omkring, resten av världen
inte lyfta ett finger ■ inte hjälpa till
gå hand i hand med ■ följs av, passar med
det lönar sig i längden ■ det ger resultat med tiden
tjäna på, tjänar ■ vinna
njuta (njuter, njöt, njutit) ■ känna lust, må bra
knark, -et ■ narkotika, droger
stubin, -en; -er ■ tråd på ett sprängämne; man tänder på tråden
"ha kort stubin" ■ ha lätt för att bli arg
tillfälle, -t; -n ■ chans, möjlighet

B Lyssna.

C Efter att du har lyssnat

1. Hur kan en snäll människa uppfattas?
2. Hur kan framgången se ut för en person som inte är snäll?
3. Och hur kan framgången se ut för en person som är snäll?
4. Hur kan man träna sig att vara snäll?
5. I hur många exemplar har Stefan Einhorns bok sålts?
6. Det hjälper inte att bara skänka pengar till fattiga då och då. Vad måste man göra mer?
7. Vad menar Stefan med "falsk snällhet"?
8. Varför är folkmordet i Rwanda 1994 ett exempel på falsk snällhet?
9. Vad har snällhet för likhet med sex, mat, knark och pengar?
10. Är Stefan snäll själv?

Ordbildning

A Prefixet för-

för- + adjektiv + a = verb
Exempel: Det fina mottagandet Amos ger räcker ofta för att *förgylla* hela resten av ens dag.
för + svår + a = försvåra (göra svårare)
för + gyllene + a = förgylla (sätta guld på)

Vilka verb blir det här?

göra bättre ____________
göra stor ____________
göra mindre ____________
göra svensk ____________
göra enkel ____________

B Ordfamiljer

Vilket är verbet?

en gåva ____________
ett hopp ____________
(ett) skäll ____________
en händelse ____________
en omgivning ____________
en utdelning ____________
ett erbjudande ____________
en kombination ____________

FRÅN SUBSTANTIV TILL VERB (HELA BOKEN).

Grammatik

A Prepositioner vid känslor

över/för (allmänt)
glad, ledsen, lycklig, olycklig, stolt, förvånad + *över*
glad, ledsen, lycklig, olycklig + *för*

De är mycket *stolta över* sina duktiga barn.
Hon är så *glad för/över* presenten.

i (starkt positivt)
kär, förtjust, förälskad, tokig, galen + *i*
förälska sig i

I Tanzania blev Amos *kär i* en svensk kvinna som han nu är gift med.
Mamma är väl inte direkt *överförtjust i* att jag bestiger höga berg.

på (starkt negativa)
arg, förbannad, ilsken, sur, trött, galen + *på*
skälla *på*, reta sig *på*, irritera sig *på*, klaga *på*

Oftast är det män som *skäller på* lapplisorna.
Man *retar sig på* andras ungar.

för (rädsla)
rädd, orolig, nervös + för

Sjömännen var *rädda för* en så lång resa över Atlanten.
Jag känner mig *nervös för* provet.

med (nöjd, missnöjd)
nöjd, missnöjd, belåten + *med*

trivas *med*, vantrivas *med*
Jag *trivs med* mitt jobb men jag är *missnöjd med* den långa resvägen dit.

mot (attityd, hur är jag mot andra?)
snäll, vänlig, trevlig/otrevlig, artig/oartig, hård, dum, elak, grym + mot
Amos är mycket *vänlig mot* alla passagerare.

PREPOSITIONER VID KÄNSLOR.

B Prepositioner vid tid

När? (tid före nu)
för ... sedan
När kom du till Sverige? Jag kom *för* tre månader *sedan*.

När? (tid efter nu, i framtiden)
om
När tänker du åka hem? Jag åker *om* tre dagar.

Hur länge?
i eller ingen preposition
Hur länge tänker du stanna här? Jag stannar (i) två dagar.

inte – på
Jag rökte tidigare men nu har jag *inte* rökt *på* ett helt år.

Hur lång tid behövs?
på
Man åker från Stockholm till Uppsala *på* 40 minuter.
Bertha Benz hade kört 21 mil *på* två dagar.

Hur ofta?
om
om dagen, om året
Jag träffar min kusin två gånger *om* året.

i
sekunden, minuten, timmen, veckan, månaden
Hennes mobil ringer flera gånger *i* timmen.

I stället för *om* och *i* används även *per* + *obestämd form*.
Ta medicinen två gånger *per* dag.
Parkeringen kostar 200 kr *per* månad.

PREPOSITIONER VID TID.

C Ordföljd

En mening är det som står *mellan stor bokstav och punkt*. En mening måste innehålla *minst en huvudsats*. Bisatser ingår i meningar men en bisats kan aldrig vara en mening. *En bisats står aldrig ensam mellan stor bokstav och punkt.*

Ordföljd i huvudsats

	1 *fundament*	*2* *verb 1*	*3* *subjekt*	*4* *satsadverbial*	*5* *verb 2-3*	*6* *partikel*	*7* *objekt*	*8* *adverbial*
1	Panthea	hade			dukat		bordet	med sötsaker.
2	Bordet	hade	Panthea		dukat			med sötsaker.
3	Bahar	var		inte				hemma just då.
4	Just då	var	Bahar	inte				hemma.
5	Varför	säger	man	ofta			tack tack?	
6		Säger	man	alltid			tack för senast?	
7	Om det var rätt eller fel	kunde	man	bara	höra.			
8	Man	kunde		bara	höra			om det var rätt eller fel.
9	I augusti, när äpplena är sura,	tycker	jag	bättre		om	jordgubbar.	

1. Meningen börjar med subjekt.
2. Meningen börjar med objekt.
3. Meningen börjar med subjekt.
4. Meningen börjar med tidsadverbial.
5. Meningen börjar med frågeord.
6. Meningen börjar med verb. *Endast i frågor där svaret blir ja eller nej.*
7. Meningen börjar med en bisats.
8. Meningen slutar med en bisats
9. Meningen börjar med ett tidsadverbial och en bisats.

Observera:
Första verbet står alltid på plats 2.
I fundamentet kan många saker stå: subjekt, objekt, tidsadverbial, frågeord och bisats.

Skriv om meningarna med annan ordföljd. Börja med det/de ord som är understrukna.

1. Panthea hade bara sagt tack och tack så mycket *dittills.*

   ____

2. Vi har kommit i kontakt med många telefonförsäljare *på senare år.*

   ____

3. Chauffören Amos ska hem och vila *innan det är dags för ett nytt pass.*

   ____

4. Många vetenskapsmän har läst *Avicennas läroböcker.*

   ____

5. Jag kan *tyvärr* inte komma idag.

   ____

6. Det var tydligt *att han inte hade lust att komma i dag.*

   ____

7. De har gjort ett bra jobb *tack vare gott samarbete.*

   ____

8. Eftersom busschaufförerna strejkade fick *jag* gå till fots i morse.

   ____

9. Eftersom busschaufförerna strejkade fick jag gå till fots *i morse.*

   ____

10. Vi ska öva på andra saker *nu.*

    ____

ORDFÖLJD.

Konjunktioner/bindeord
Följande konjunktioner binder ihop satser av *samma sort:*
och
men (kontrast)
fast, mer vardagligt än men (kontrast)
eller (alternativ)
för (orsak)
så (följd, konsekvens)
inte ... utan

huvudsats + huvudsats
Av tuppluren blir man piggare och (man) får bättre minne.
Förra månaden hade jag inga pengar så jag kunde inte betala hyran.
Läraren är inte i skolan utan hon är hemma och är sjuk.
Jag måste ladda min mobiltelefon för jag ska skicka några viktiga sms.

bisats + bisats
Jag lovar att diska disken och (att) städa mitt rum.
Han kan inte komma eftersom hans barn är sjuka och eftersom hans fru inte är hemma.
Hon undrade om du skulle ta bussen eller om ni skulle promenera tillsammans hem.

Satsadverbial
Satsadverbialet placeras *efter* verbet i huvudsats och *före* verbet i bisats. Vanliga satsadverbial:

inte	alltid, jämt
bara	ofta
också	ibland
gärna	sällan
tyvärr	aldrig
naturligtvis	redan
förstås	äntligen
alltså	knappast
egentligen, i själva verket	kanske, nog, troligen
nästan, praktiskt taget	antagligen, förmodligen
verkligen	väl
faktiskt	säkert
tydligen	absolut
åtminstone	nämligen
dessutom	ju
förresten	snart
inte alls	fortfarande
inte ens	genast

SATSADVERBIAL (HELA BOKEN).

Bisatsinledare/bisatsord
Ord som inleder bisats kan delas in i tre grupper.

Bisatskonjunktioner/ subjunktioner

Tid
när
medan
innan
tills
inte ... förrän
sedan

Förklaring
eftersom
därför att

Motsats
trots att
fastän
även om

Resultat
så att

Avsikt, mål
för att + infinitiv

Villkor
om
ifall, mer vardagligt än om

Allmän
att

Frågeord i indirekt fråga
om
hur
vem
vad
var
vart
varifrån
varför
vilken, vilket, vilka
hur mycket
hur många

Relativa ord
som
vilken, vilket, vilka
vilket, något som
vars
där
dit

Ordföljd i bisats
Bisatsordföljden är alltid likadan. Den ändrar sig *aldrig.*

	bisatsord	*subj.*	*satsadv.*	*verb 1 + 2*	*partikel*	*obj/adverbial*
1. Du fick inte veta	*eftersom*	du	aldrig	frågade		mig.
2. Marie kunde läsa	*fastän*	syskonen	alltid	lekte		runt henne.
3. Jag undrar	*varför*	han	inte	ringde		idag.
4. Jag vet inte	*vad*	bilen		kostar.		
5. Såg du	*vem*	som		kom?		
6. Har du en kastrull	*som*	vi		kan koka		ris i?
7. Har du en kastrull	*där*	vi		kan koka		ris?

VÄLJ BISATSKONJUNKTION 1.

VÄLJ BISATSKONJUNKTION 2.

D Gör direkta frågor till indirekta

Obs! Bisatsen måste alltid ha ett subjekt.
Om det inte finns ett subjekt kommer *som* på subjektets plats.
Exempel: Se mening 5 på föregående sida.

Direkt fråga: Vem kom?
Indirekt fråga: Såg du vem som kom?
bisatsord subjekt

1 Vem ringer?

Hon undrar ______________________________

2 Har du många syskon?

Hon vill veta ______________________________

3 Hur mycket pengar behöver du?

Hon frågar ______________________________

4 Hur många barn har du?

Hon skulle vilja veta ______________________________

5 Hur många elever har inte gjort läxan?

Kan du säga mig ______________________________

6 Hur många av dina vänner på Facebook bor i Uppsala?

Hon undrar ______________________________

7 Vilka spännande böcker kan du rekommendera?

Hon vill gärna veta ______________________________

8 Vilken av alla dessa böcker går fortast att läsa?

Hon skulle också vilja veta ______________________________

9 Hur mycket mjölk finns i kylen?

Kan du se efter ______________________________

10 Hur många av alla här inne kan tala spanska?

Vet du ______________________________

FRÅGEORDSBISATSER.

E Relativa ord

som/vilken, vilket, vilka	*som* är det vanligaste relativa ordet. *Vilken/vilket/vilka* kan användas i stället för som, men det blir mer formellt språk
där	syftar tillbaka på den plats man *befinner sig* i/på
dit	syftar tillbaka på den plats man *rör sig* till
vars	är genitivform, syftar tillbaka på *ägaren*
något som/vilket	syftar tillbaka på *innehållet* i hela satsen före/syftar tillbaka på *verbet* i satsen före
som + preposition	kan användas i stället för *där* och *dit* Exempel: Jag har en stuga *dit* jag åker varje helg. Jag har en stuga *som* jag åker *till* varje helg.

Fyll i ett relativt ord. Välj bland orden i rutan ovan:

1 Centralbadet, __________ jag besöker en gång i veckan, ska stänga för renovering.

2 Centralbadet, __________ jag går en gång i veckan, ska stänga för renovering.

3 Centralbadet, __________ jag simmar en gång i veckan, ska stänga för renovering.

4 Norrland är den del av Sverige __________ människor bor förhållandevis glest.

5 Vilken dialekt talas i den del av Sverige __________ du bor i?

6 Du känner väl till Astrid Lindgren __________ böcker är översatta till 80 språk?

7 Mobilerna ringer ibland i klassrummet, __________ gör mig otroligt irriterad.

RELATIVA ORD.

F Relativa bisatser eller frågeordsbisatser

Stryk under rätt alternativ.

1 Jag känner en kille /vars/vems/ far har ett transplanterat hjärta.
2 Numera har vi bredband i huset /var/där/ jag bor.
3 På Öland /där/var/ vi har vår lilla sommarstuga är landskapet öppet och vänligt.
4 När jag gått runt i en stad vill jag se efter på kartan /var/där/ jag har varit.
5 Vet du /vart/dit/ det här tåget går?
6 Öland, /dit/vart/ vi åker varje sommar, har ett öppet och vänligt landskap.

RELATIV BISATS ELLER FRÅGEORDSBISATS?

G Ingen, inget, inga, ingenting, ingenstans

ingen = inte någon
inget = inte något
inga = inte några
ingenting = inte någonting
ingenstans = inte någonstans

Man kan använda *ingen, inget, inga, ingenting, ingenstans* då det står i ett *objekt* i huvudsats med ett verb.
Exempel: Jag har ingen bil.

Man måste använda *inte någon, inte något, inte några, inte någonstans* när de står i ett *objekt* i huvudsats med två eller flera verb.
Exempel: Jag ska inte köpa någon bil heller.

Man måste använda *inte någon, inte något, inte några, inte någonting, inte någonstans* då det står i ett *objekt* i en bisats.
Exempel: Jag tar tåget eftersom jag inte har någon bil.

I ett *subjekt* kan man alltid använda *ingen, inget, inga, ingenting, ingenstans*. Det gäller både i huvudsats och bisats.
Exempel: Inne i själva centrum finns inga bilar. Det är lugnt och skönt i centrum eftersom inga bilar kör där

Partikelverben måste betraktas som två verb. Man använder alltså *inte någon, inte något, inte någonting, inte någonstans*.
Exempel: Jag håller inte med om någonting. Vi hör inte hemma någonstans. Hon kommer inte ihåg någonting. Men: Ingenting kom fram.

Undantag:
Om man (i en viss stil) vill ställa objektet först: Ingenting kom hon ihåg. Ingen resa ska jag glömma. Ingenting har vi sparat.

Gör om meningarna:

1 Vi har inga lån.

Vi vill ______________________________

2 Lisa har ingen väckarklocka.

Hon kommer ofta för sent eftersom ______________________________

3 Inga barn lekte på gården idag.

Det var tomt på gården eftersom ______________________________

4 Han trivs ingenstans.

Han berättar att han ______________________________

5 Han känner ingen rädsla.

Han har aldrig ______________________________

6 Inga släktingar ringer längre.

Han berättade att ______________________________

Var i exemplen nedan kan *inte någon (något, några)* ersättas med *ingen (inget, inga)*?

1 Jag har inte någon lust att träna i dag.
2 Jag fick inte några brev i dag.
3 Jag vet att Karin inte har fått några brev heller.
4 Om man inte skriver några brev, får man inte några brev.

ALLA TYPER AV BISATSER.

H Partikelverb

Skriv in ett partikelverb i luckan. Välj från rutan.

hem, ifrån, på, sönder, upp

1 Hon bjuder __________ handledare, lärare och föräldrar till barnens vänner.

2 Jag hälsar på chauffören när jag kliver __________ bussen.

3 Jag försökte springa efter bussen, men den körde snabbt __________ mig.

4 Om en kvinna i uniform dyker __________ på parkeringsplatsen är det säkert en lapplisa.

5 En förstående parkeringsvakt river __________ lappen.

PARTIKELVERB (HELA BOKEN).

SVÅRA VERB (HELA KAPITEL 3).



4

Val i livet

Val som förändrar livet

Vi gör alla små och stora val i livet. Dessa val för med sig större eller mindre förändringar. Stora förändringar blir det om du lämnar arbetslösheten i din lilla by för att hitta jobb i storstaden och ännu större förändringar blir det om du bestämmer dig för att bryta upp och lämna dåliga förhållanden i ditt hemland.

Men så finns alla de där småsakerna som kan göra att livet förändras fast vi inte tänker på det. Bara ett litet val och livet tar en helt annan riktning. Tänk dig att du är bjuden på din bästa väns födelsedagsfest men du väljer att stanna hemma eftersom du känner dig förkyld. *Om* du hade gått på festen kanske du hade träffat den där killen eller tjejen som du hade blivit stormförälskad i, gift dig med och skaffat barn med. Men du valde att inte gå och ditt liv tog en annan riktning.

På samma sätt händer det att just du skapar förändringar i andra människors liv, ofta utan att veta om det.

På en resa i England på 70-talet träffade Anna en konstnär. Det var ett kort möte, kanske 20 minuter långt bara. Konstnären visade henne sina tavlor och hon gillade vad hon såg. Ge mig din adress så skickar jag en målning till dig, sa konstnären, som förresten hette Gary. Anna tvekade en liten stund innan hon lämnade sin adress i Sverige på en liten papperslapp. Innerst inne trodde hon nog inte att någon tavla skulle hitta hem till henne i mellersta Norrland.

Några månader senare satt Anna och pluggade till studentexamen. En dag kom en avi om en postförsändelse från England. Anna som faktiskt glömt hela historien med konstnären som lovat skicka henne en tavla blev jätteförvånad och glad. Tavlan var mycket vacker.

Några dagar senare, samma dag som Anna och hennes föräldrar hade hängt upp målningen på väggen i vardagsrummet, stannade en taxi utanför huset. Det var mörkt ute men när bilen kört iväg kunde de se en mörk siluett med två stora resväskor där ute. De gick ut för att se efter vem som kommit. Det var Gary själv som stod där och log sitt bredaste leende mot dem. I handen höll han en mycket skrynklig liten papperslapp.

val, -et; pl. = ■ att välja
föra med sig, för ■ ha som konsekvens/följd, orsaka
förändring, -en; -ar ■ omändring, utveckling
bryta upp (bryter, bröt, brutit) ■ ge sig av
förhållande, -t; -n ■ situation, läge, villkor
riktning, -en; -ar ■ direktion, bana, linje
stormförälskad ■ mycket förälskad, mycket kär
skapa, skapar ■ forma, göra
förresten ■ för övrigt
tveka, tvekar ■ vara osäker, ha svårt att bestämma sig
lapp, -en; -ar ■ här: liten bit papper
innerst inne ■ i grund och botten, djupast
mellersta ■ i mitten
plugga, pluggar ■ studera
avi, -n; -er ■ meddelande, avisering
försändelse, -n; -r ■ post, leverans
siluett, -en; -er ■ profil, konturer, skuggbild
skrynklig/t ■ med veck, knölig

Han hade länge planerat att flytta till Sverige, sa han. Och eftersom han hade Annas adress…

Anna måste plugga hårt till sin examen och tyckte att det var lite jobbigt att han hade dykt upp så där. Men Annas mamma lät honom bo i huset till att börja med. I den lilla staden gillade man också hans tavlor och när han hade utställning fick han sälja nästan varenda tavla. Snart hade han skaffat egen bostad och försörjde sig som bildlärare på en skola. Gary och en av Annas kompisar, Elin, blev snart ett par. Efter en ganska kort tid gifte de sig och flyttade till Stockholm. Där började båda på en konstskola. Anna besökte dem några gånger. Varje gång fick hon en ny målning av Gary. Sista gången hon besökte dem kunde de stolt visa upp sin förstfödde son.

Som det så ofta går i livet skildes Annas och Garys vägar åt. De sågs inte mer. Det sista Anna fick höra var att den lilla familjen fått ett barn till, en flicka den här gången, och att både Gary och Elin nu var framgångsrika konstnärer. Många gånger har Anna tänkt på den lilla papperslappen hon gav Gary vid deras första snabba möte i England. Och på vad som hade hänt om hon hade valt att inte ge honom den…

jobbig/t ■ besvärlig
dyka upp (dyker, dök, dykt) ■ komma plötsligt
låta (låter, lät, låtit) ■ tillåta, ge någon lov att
tät ■ det som händer ofta
utställning, -en; -ar ■ visning, exposition
försörja sig, försörjer ■ leva på, tjäna pengar till uppehället
skiljas åt (skiljer, skilde, skilt) ■ gå åt varsitt håll
framgångsrik/t ■ lyckad, med stor framgång

Förstod du?

1. Ge ett exempel från texten på vad en stor förändring kan vara.
2. Lämnade Anna sin adress utan att tänka efter först?
3. När skulle tavlan komma fram till Sverige (enligt Anna)?
4. Vad sysslade Anna med då tavlan anlände med post?
5. Vad kände Anna egentligen då Gary dök upp?
6. Hur såg Garys svenska familj ut? Vad försörjde de sig på?

Samepojken Aron

Uppe vid polcirkeln ligger samhället Överkalix. Där bor ungefär 4 500 personer. Jag var där en gång för några år sedan och hade aldrig varit så långt norrut tidigare.

På hotellrestaurangen blev jag serverad av en liten pojke som hette Aron. Han var nitton år och same. Han berättade att han kom från en by trettiofem mil norr om Överkalix. Där hade han en renhjord.

När jag frågade varför han i så fall serverade på hotellet i Överkalix sa han:

– Jo, Ni förstår, jag tycker inte om vintern.

Hans ögon var varma och lite sorgsna och han niade mig blygt.

– Jo, Ni förstår, sa han, jag tycker inte om snön, jag tycker inte om kylan eller mörkret, så jag ville söderut till värmen.

Han log förläget, men även om hans röst var mjuk och försiktig lät han mycket bestämd – han visste vad han talade om.

Jag tänkte att det naturligtvis måste finnas sådana som Aron.

Sådana som är födda trettiofem mil norr om Överkalix och inte tycker om snö.

Att vara same och vara rädd för renar. Att i nitton år ha levt i vintermörkret utan att någonsin uthärda det.

I Överkalix var det trettio grader kallt. Hur kallt måste det inte ha varit i hans hemby om han menade att han nu hade flyttat söderut till värmen.

– I hela mitt liv har jag avskytt att frysa, erkände han och slog ned med ögonen.

– Du måste ha frusit mycket! sa jag.

– Jo…, viskade han.

Sedan tittade han plötsligt upp, såg mig rakt i ögonen och avslutade meningen: …och jag har längtat.

Till julen året efter fick jag ett vykort från Aron. Han hade flyttat vidare söderut till Luleå.

Nästa jul kom ännu ett kort. Stolt berättade han att han nu bodde i Eslöv, nästan så långt söderut man kan komma i Sverige. Skickade med bilder på sig själv och sina katter.

Några år senare fick jag ett sista kort. Där stod att han nu lämnade Sverige för att bosätta sig i södra Spanien. Han ville bara att jag skulle veta.

polcirkel, -n ■ här: cirkel vid Nordpolen
norrut ■ mot norr, nordlig riktning
same, -n; -er ■ lapp, folkgrupp i norra Skandinavien
hjord, -en; -ar ■ grupp med djur (t.ex. renar, elefanter)
sorgsen/t ■ ledsen
nia, niar ■ säga "ni" till någon (dua: säga du)
kyla, -n ■ köld, kallt väder
söderut ■ mot söder, sydlig riktning
le (ler, log, lett) ■ dra på munnen, "smila"
förlägen/t ■ blyg, generad
någonsin ■ någon gång
uthärda, uthärdar ■ härda ut, klara av
avsky, avskyr ■ tycka illa om, hata
erkänna, erkänner ■ bekänna, medge
slå ned ögonen (slår, slog, slagit) ■ titta ned
vidare ■ längre, mera
bosätta sig (-sätter, -satte, -satt) ■ bo, skapa ett hem

Sedan dess har jag inte hört av honom. Jag hoppas att han bor någonstans där han aldrig mer behöver frysa.

*

Vad handlar Arons berättelse om?

Människans absoluta rätt att själv definiera vem hon är och hur hon vill leva sitt liv, men också om det mod och den styrka som krävs för att göra det.

Ur "Min himmelske faders ansikte" av Jonas Gardell

sedan dess ■ från den tidpunkten
absolut ■ bestämd, ovillkorlig
definiera, definierar ■ precisera, förklara
styrka, -n; -or ■ kraft, förmåga
krävas, krävs ■ behövas, vara nödvändigt

Förstod du?

1. Varifrån härstammade Aron? Vad får du veta om hans bakgrund?
2. Varför vill Aron flytta söderut?
3. Varför är Aron så modig?

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avsky bryta upp definiera dyka upp föra med sig försörja sig
förändring krävas låta riktning skilja åt tveka uthärda

1 Ingen vet vad våra stora och små val kan ________________________.

2 Gary bestämde sig för att __________________ och lämna sitt hemland.

3 För Gary tog livet en annan ________________ när han kom till Sverige.

4 I hela sitt liv hade Aron _________________ att frysa.

5 Människan har rätt att själv ____________________ vem hon är och hur hon vill leva sitt liv.

6 Det händer att du orsakar en ____________________ i andra människors liv.

7 Ibland __________________ det mod och styrka för att förändra sitt liv.

8 Aron hade svårt att _________________ kyla och mörker.

9 Anna _________________ innan hon gav Gary sin adress.

10 Efter en tid _____________ han __________ hemma hos Anna.

11 Annas mamma _____________ honom bo i huset en tid.

12 I Sverige _______________ han __________ som bildlärare på en skola.

13 Efter flera år ________________ Annas och Garys vägar _________.

KAPITELORD 1A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 föra med sig	A bit papper
2 avsky	B studera
3 dyka upp	C plötsligt komma
4 förlägen	D något nytt
5 förändring	E innebära
6 lapp	F blyg
7 plugga	G hata

C Ord för ”grupp”

Exempel: Aron hade en *hjord* med renar.

Placera följande i passande grupp: elefant, människa, fisk, fågel, får, mygg (ibland passar två grupper).

1 stim ______________

2 hjord ______________

3 flock ______________

4 gäng ______________

5 svärm ______________

6 skock ______________

KAPITELORD 1B.

Fundera och diskutera!

1. Anna påverkade Garys liv genom att ge honom sin adress och det ledde till att han träffade Elin och fick två barn med henne. Om hon inte hade gjort det hade Garys och Elins liv sett helt annorlunda ut. Har du själv en sådan historia att berätta? Om dig själv eller om någon annan?
2. "Vad handlar Arons berättelse om? Människans absoluta rätt att själv definiera vem hon är och hur hon vill leva sitt liv, men också om det mod och den styrka som krävs för att göra det." Så slutar berättelsen om Aron. Varför krävs ibland mod och styrka att själv få bestämma hur man vill leva sitt liv? Ge exempel på när de krafterna behövs.

Skriv!

1. Efter att ha diskuterat uppgift 1 och 2 ovan väljer du *en* av de två uppgifterna att skriva om. Lämna skriftligt svar på uppgift 1 eller uppgift 2.
2. Skriv i jag-form: Garys berättelse/Arons berättelse
   Välj berättelsen om Gary eller berättelsen om Aron och skriv deras berättelse i *jag-form*. Börja t.ex. så här:
   Jag skulle vilja berätta om ett kort möte med en svensk flicka som kom att förändra mitt liv.
   eller
   Jag föddes ovanför polcirkeln i en by 35 mil norr om Överkalix.

"Jag vägrar vara förtryckare"

Farman Sediq vaktade sina systrars oskuld och ansåg att de flickor han själv hade sex med var horor. Men så blev han kär på allvar – och förälskelsen ledde till att tjejen blev misshandlad av sin bror. "Plötsligt såg jag mig själv med nya ögon", säger Farman.

"Sonen är fåraherden, döttrarna är fåren." Ungefär så lyder ett kurdiskt ordspråk som Farman Sediqs släktingar ofta citerade under hans uppväxt.

– När jag var tonåring var det fullständigt självklart för mig att kontrollera mina systrar. De skulle vara rena, det var det viktigaste av allt. Om de hade fått dåligt rykte som lösaktiga slampor hade de dragit skam över hela släkten.

Farmans eget anseende stod också på spel. Han bodde med sina föräldrar och sina två systrar i en trea i förorten Bergsjön utanför Göteborg, och han var livrädd för att inte platsa som en "riktig man" bland ynglingarna som hängde på Komettorget om kvällarna.

– Mina kompisar ringde mig direkt om de såg min storasyster prata med en kille. De hade kallat mig hallick och förrädare om jag hade låtit henne vara i fred.

vägra, vägrar ■ säga nej, säga stopp
förtryckare, -n; pl. = ■ person som trycker ned andra, bestämmer, plågar
oskuld, -en; -er ■ person som inte har haft sex
hora, -n; -or ■ prostituerad
leda till (leder, ledde, lett) ■ orsaka, få som resultat
misshandlad ■ slagen
fåraherde -n; -ar ■ man/pojke som vaktar får
ordspråk, -et; pl. = ■ regel att leva efter, talesätt
citera, citerar ■ återge ord för ord
tonåring, -en; -ar ■ ålder 13-19 år
fullständig/t ■ total/t, hel/t, komplett
självklar/t ■ naturligt, givet
rykte, -t; -n ■ anseende, namn
lösaktig ■ någon som har sex med många
slampa, -n; -or ■ här: hora
skam, -men ■ vanheder, skandal, förnedring
dra skam över någon ■ vanhedra, få någon att känna skam
anseende, -t; -n ■ rykte, prestige, status, ära
stå på spel ■ riskera, vara i fara
trea, -n; -or ■ lägenhet med tre rum
förort, -en; -er ■ bostadsområde utanför stor stad
platsa, platsar ■ passa in, få en plats
yngling, -en; -ar ■ pojke, ung man
hänga, hänger ■ hålla till, vara utan planer
hallick, -en; -ar ■ man som står bakom prostituerade
förrädare, -n; pl. = ■ person som avslöjar gruppen, avhoppare
vara i fred ■ lämnad i lugn och ro, ostörd

Alla i gänget hade tjugo ögon och tjugo öron; ingens syster kunde komma undan.

– Vi kände grupptrycket och höll hårdare på hedersreglerna än vad våra egna föräldrar gjorde. Det var väl så vi hävdade vår identitet. ”Svenskarna har ingen skam i kroppen”, sade vi ofta till varandra.

Kyskhetsreglerna gällde bara för flickor; Farman och hans kompisar kunde festa och ragga utan att riskera sitt eget eller familjens goda rykte. Och de saknade respekt för flickorna de hade sex med.

– Vi kallade dem horor. Jag kunde vara ihop med en tjej i flera månader, men inte för en sekund kunde jag tänka mig att gifta mig med henne. Nej, det skulle vara en ren flicka som höll på sig och som kom från en kurdisk familj.

Redan som liten pojke kände sig Farman mer värd än sina systrar. Pappans släktingar blev missnöjda när familjens första barn visade sig vara en flicka; hon kunde ju inte föra klanens namn vidare.

Desto gladare blev de när Farman föddes. Året var 1986, och det var oljestaden Kirkuk i irakiska Kurdistan som hörde hans första skrik.

– Alla var stoltare över pojkarna än över flickorna. Mina fastrar gav mig pengar, och min farmor kom med presenter och godis. Jag fick alltid mer än vad mina systrar fick, och jag kände mig viktigare.

Snötäckta fält och granar klädda i ljus och glitter var det första han såg av Sverige genom flygplansfönstret. Familjen hade flytt undan Saddamregimens terror mot kurderna i norra Irak, och bara ett par veckor återstod av 1900-talet när de flyttade in i lägenheten i Bergsjön.

– Jag var tretton år, och jag blev chockad när jag såg en pojke och en flicka kyssa varandra på gatan – sånt hade aldrig förekommit i Kirkuk! ”Svenskarna är inte som vi”, sade pappa. ”De låter sina döttrar göra vad som helst, de vet inte hur man stavar till ordet heder!”

Föräldrarna gick på svenskkurs, men de umgicks bara inom den kurdiska kolonin i Bergsjön. Så var det i flera år, och sju vintrar skulle passera innan Farmans pappa fick ett jobb.

De var inte särskilt religiösa, men omgivna som de var av en främmande och i deras ögon hållningslös kultur höll de hårdare än någonsin på de traditionella regler för flickor respektive pojkar som de själva hade växt upp med.

gäng, -et; pl. = ■ en grupp ungdomar
komma undan ■ slippa, klara sig undan
heder, -n ■ gott namn, gott rykte
hävda, hävdar ■ här: försvara
identitet, -en; -er ■ personlighet, självbild
kyskhet, -en ■ oskuld, leva utan sex
ragga, raggar ■ jaga flickor
riskera, riskerar ■ satsa, ta farliga vägar, chansa
sakna, saknar ■ inte ha, vara utan
vara ihop med ■ vara tillsammans med, ha pojkvän/flickvän
hålla på sig (håller, höll, hållit) ■ inte ha sex före äktenskapet
värd/t ■ som har ett pris, som kostar
missnöjd ■ besviken, inte gilla
klan, -en; -er ■ släkt, stam
snötäckt ■ täckt av snö, snö på marken
fält, -et; pl. = ■ åker, äng, öppen mark
gran, -en; -ar ■ träd med barr, ”julgran”
glitter, -et ■ dekorationer som glittrar och glänser
fly, flyr ■ ge sig iväg, försvinna från något
återstå (-står, -stod, -stått) ■ finnas kvar
förekomma (-kommer, -kom, -kommit) ■ hända, äga rum
umgås (umgås, umgicks, umgåtts) ■ träffa vänner
omgiven/t ■ det man har runt sig, nära sig
hållningslös/t ■ utan regler, slapp

– Mina systrar skulle byggas till fina flickor, de fick absolut inte umgås med pojkar. Men när jag träffade tjejer var pappa snarast stolt, berättar Farman.

Han tog uppgiften att vakta sina systrars oskuld på största allvar, och han krävde av sina vänner att de gjorde likadant.

– Vi mobbade skolkompisar som lät bli att ingripa när deras systrar var ute på kvällarna och umgicks med män. Och vi utpressade en kille som träffade en kurdisk tjej i hemlighet. ”Bjud oss på McDonald's, annars pratar vi med hennes bröder!” sade vi. Han blev livrädd och betalade våra hamburgare och våra cigarretter i flera månader.

I januari 2002 utlyste lärarna i Farmans skola en tyst minut för Fadime Sahindal som just hade mördats av sin pappa. Då tittade Farman och hans kompisar på varandra och tänkte: ”Ska vi stå tysta för en hora? Pappan gjorde ju rätt!”

Farman lånade sin storasysters mobil en dag, och plötsligt kom ett sms. Han öppnade och läste: ”Hej, hur mår du? Hoppas att allt är bra. Kram.”

– Jag slog numret och hörde en killes röst. Sen gick jag direkt till mamma och berättade. Det blev stort förhör med min syster. ”Vi är bara kompisar!” grät hon. Men mamma och pappa hade genast börjat fantisera om att hon hade förlorat sin oskuld. ”Har ni haft sex? Har ni haft sex?” skrek mamma.

Systern hävdade envist att hon var oskyldig, men föräldrarna tog ifrån henne mobilen och tvingade henne att vara hemma från skolan.

– De sade åt mig att leta rätt på killen, och några dagar senare tog jag flera kompisar med mig och trängde upp honom mot en vägg. ”Jag dödar dig om du kommer nära min syster igen!” sade jag. ”Men jag svär vid Gud att vi bara är vänner!” svarade han. ”Bryt kontakten nu!” sade jag. ”Okej, okej!” svarade han.

Och kontakten bröts. Under det följande halvåret var den 18-åriga systern satt under konstant bevakning.

– Pappa ville förhindra framtida problem genom att gifta bort henne med en kurdisk man som hans kusin i Tyskland hade föreslagit. Men mamma mjuknade i sista sekunden. ”Vi ger henne en chans till”, sade hon.

Farmans syster var alltså nära att bli tvångsgift på grund av hans ingripande, och de hårda restriktioner hon sedan levde under gjorde henne djupt deprimerad. Detta fick Farman att börja tänka.

snarast ■ egentligen, närmast
kräva, kräver ■ begära, insistera
låta bli (låter, lät, låtit) ■ inte göra, strunta i
ingripa (-griper, -grep, -gripit) ■ agera, blanda sig i
utpressa, utpressar ■ kräva pengar av
utlysa, utlyser ■ inbjuda till, meddela
förhör, -et; pl. = ■ utfrågning
leta rätt på, letar ■ söka efter, försöka hitta
tränga upp, tränger ■ trycka upp, knuffa upp, ställa upp
vara satt under konstant bevakning ■ någon kontrollerar hela tiden vad man gör
förhindra, förhindrar ■ hindra, stoppa
föreslå (-slår, -slog, -slagit) ■ komma med en idé, tipsa
mjukna, mjuknar ■ bli mjuk
ingripande, -t; pl. = ■ handlande, inblandning, insats
restriktion, -en; -er ■ begränsning, tvång, hårda regler

– Men det var kärleken som gjorde att jag till sist bröt med den onda delen av hederskulturen, berättar han. Jag träffade en arabisk tjej på internet, och vi chattade i timmar. Till sist fick jag hennes telefonnummer, och vi snackade om allt, dygnet runt… Det var fantastiskt!

De träffades några gånger – i största hemlighet, för hon hade våld att vänta om hennes föräldrar fick veta. Kärleken växte, men Farman kände allt starkare att smusslandet var ovärdigt och absurt.

– Hennes bror avslöjade oss en kväll när vi pratade i telefon. Jag hörde i luren hur han misshandlade henne, och hon skrek och grät… Det var sjukt jobbigt – men han gjorde ju bara vad jag förväntades göra mot mina systrar!

Några veckor senare blev flickan misshandlad igen på grund av ett mejl från Farman, och när han fick höra att deras platoniska kärleksrelation hade fått hennes mamma att förbereda ett tvångsgifte med en av hennes kusiner – då insåg han att han var tvungen att avbryta förhållandet.

– Det gjorde ont, säger han långsamt. Jag hade lovat henne att vara med när hon tog studenten, och jag gick dit och beundrade henne på avstånd. Det var sista gången jag såg henne… Jag kände att jag hade fått nog av den omänskliga och brutala mansroll jag hade växt upp med. Jag ville inte vara en förtryckare längre.

Numera arbetar Farman för Sharaf hjältar, en organisation som bekämpar de delar av hederskulturen som strider mot de mänskliga rättigheterna. Han håller föredrag i skolor och på arbetsplatser och leder kurser för både killar och tjejer.

Han försöker påverka sina föräldrar också.

– När de äntligen fick jobb började de förändras. Nu förstår de att mina systrar måste få leva livet så som de själva vill. Och pappa har kommit och lyssnat när jag har hållit föredrag. Han säger att jag gör ett bra jobb.

Gert Svensson, DN 6/10 2009

bryta med (bryter, bröt, brutit) ■ sluta med, ta avstånd från
ond/t ■ här: dålig
snacka, snackar ■ prata
dygnet runt ■ dag och natt, 24 timmar
våld, -et ■ misshandel
smusslande, -t ■ det man gör i smyg, i hemlighet
ovärdig/t ■ skamlig, låg, under någons nivå
absurd/t ■ löjlig, konstig, mot allt förnuft
avslöja, avslöjar ■ upptäcka, ertappa
förvänta, förväntar ■ räkna med, anta
platonisk/t ■ kärlek utan erotik, utan sex
förbereda, förbereder ■ planera
tvångsgifte, -t; -n ■ då föräldrar tvingar sitt barn att gifta sig med någon
inse, inser ■ förstå, begripa
avbryta, avbryter ■ göra slut på, stoppa
förhållande, -t; -n ■ relation
på avstånd ■ på långt håll, långt ifrån
få nog av (får, fick, fått) ■ tröttna på, få mer än man klarar av
brutal/t ■ hård, omänsklig, grym
hjälte, n; -ar ■ tapper person som kämpar, förebild
bekämpa, bekämpar ■ kämpa mot, motarbeta
strida mot (strider, stred, stridit) ■ inte stämma med, inte följa regler
hålla föredrag (håller, höll, hållit) ■ tala för publik
leda kurser, leder ■ organisera kurser
påverka, påverkar ■ inverka på, influera

Förstod du?

1. Hur många syskon har Farman?
2. Var föddes han och var bor han nu?
3. Varför kontrollerade han sina systrar?
4. Vad var han livrädd för?
5. "Alla i gänget hade tjugo ögon och tjugo öron". Vad menar Farman med det?
6. Kyskhetsreglerna gällde bara för flickorna. Vad kunde pojkarna göra?
7. Vilka flickor kunde pojkarna tänka sig att gifta sig med?
8. Som liten ansågs han viktigare än sina systrar. Hur märktes det?
9. Varför flydde Farmans familj?
10. Farman och hans kompisar mobbade och utpressade vissa killar. Varför?
11. Hur reagerade Farman och hans kompisar 2002 då Fadime hade mördats av sin pappa?
12. Farman skvallrade för sin mamma om sin systers sms. Vad blev följderna?
13. Farmans syster var nära att bli tvångsgift med en landsman i Tyskland. Varför blev det inte så?
14. Vad var det som fick Farman att börja tänka på ett annat sätt?
15. Varför träffar han sin kärlek i hemlighet?
16. Vad råkade flickan ut för då det kom fram att hon hade kontakt med Farman?
17. "Det gjorde ont." "Jag kände att jag hade fått nog av den omänskliga och brutala mansroll jag hade växt upp med. Jag ville inte vara förtryckare längre." Vad gör Farman nu i stället?

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avslöja förbereda förekomma föreslå förhindra ingripa kräva låta bli
omgiven påverka riskera rykte självklar/t umgås vägra återstå

1 Numera håller Farman föredrag och leder kurser. Han försöker ________ sina föräldrar också.

2 Föräldrarna ________ bara med andra kurder i närheten.

3 Farman ________ numera att kontrollera sina systrar.

4 Flickans pappa ville ________ problem i framtiden genom att gifta bort dottern med en landsman.

5 Om en flicka fick dåligt ________ drog hon skam över hela släkten.

6 När familjen flyttade till Sverige ________ bara några veckor av 1900-talet.

7 En kusin ________ att Farmans syster borde gifta sig med en tysk kusin.

8 Även Farmans flickväns mamma började ________ tvångsäktenskap.

9 Flickans bror ________ att hon talade i telefon med Farman.

10 Om några kompisar ________ att stoppa sina systrar blev de mobbade.

11 Saker de såg i Sverige hade aldrig ________ i deras gamla hemland.

12 I Sverige var de ________ av en främmande kultur.

13 Farman började vakta sina systrar och han ________ att hans vänner gjorde likadant. Första tiden i Sverige var det ________ för honom att göra så.

14 Farman och hans kompisar kunde ragga och festa utan att ________ sitt goda rykte. Men om deras systrar gjorde samma sak var de snabba att ________.

KAPITELORD 2A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 rykte	A planera
2 förhållande	B hela tiden
3 vägra	C stoppa
4 fullständigt	D anseende
5 avbryta	E fullständig
6 komplett	F relation
7 förbereda	G säga nej
8 konstant	H totalt

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 konstant	A gammal man
2 på avstånd	B förrädare
3 yngling	C jobba för
4 ingripa	D ibland
5 bekämpa	E nära
6 hjälte	F låta bli

D Para ihop meningar som passar ihop.

1 Farman och hans familj sa ordspråket ord för ord.	A Det fanns inget tvivel.
2 Boken passar för ungdomar mellan 13 och 19 år.	B Han vill inte svika gruppen.
3 Det var självklart.	C De var tillsammans.
4 Han vill inte ha dåligt rykte.	D Allt runt omkring var obekant.
5 Han var rädd för att inte platsa i gänget.	E De citerade det.
6 Han vill inte vara förrädare.	F Den är tänkt för tonåringar.
7 Han var ihop med en tjej i flera månader.	G Aldrig tidigare hade de varit så noga.
8 Sånt har aldrig förekommit här.	H Han vill att alla ska ha goda tankar om honom.
9 Han var omgiven av en främmande kultur.	I Han ville passa bra i sin grupp.
10 Han hävdade det envist.	J Det har aldrig hänt här.
11 De höll hårdare än någonsin på regler.	K Han försäkrade det och höll fast vid det.
12 Det var hårda restriktioner.	L De pratade dag och natt.
13 De snackade dygnet runt.	M Man fick absolut inte göra vad man ville.
14 Han ville inte smussla längre.	N Han förstod att han måste bryta med flickvännen.
15 Han insåg att han måste avbryta förhållandet.	O Han ville göra det öppet.
16 Han hade fått nog av det.	P Nu ville han absolut inte längre.

KAPITELORD 2B.

Fundera och diskutera!

1. Prata om vad följande citat ur texten betyder.
   ”Sonen är fåraherden, döttrarna är fåren.”
   ”Farmans eget anseende stod också på spel.”
   ”Svenskarna har ingen skam i kroppen.”
   ”Svenskarna vet inte hur man stavar till ordet heder.”
2. Vad är det för skillnad mellan orden *oskuld* och *oskyldig?*
3. Om kärleken är platonisk, hur är den då?
4. Diskutera vad Farman menar när han säger: Vi höll hårdare på hedersreglerna än vad våra egna föräldrar gjorde. Det var väl så vi hävdade vår identitet.
5. Farmans familj var inte särskilt religiösa. Vad var det då som gjorde att de behandlade sina döttrar mycket annorlunda än sina söner?
6. Kommer du ihåg berättelsen om Aron? Nedan finns ett citat från den berättelsen. Hur skulle du med egna ord vilja säga samma sak till Farman?
   ”Vad handlar Arons berättelse om? Människans absoluta rätt att själv definiera vem hon är och hur hon vill leva sitt liv, men också om det mod och den styrka som krävs för att göra det.”

Skriv!

1. Tänk på vad ni kom fram till i uppgift 6 i Fundera och diskutera. Vad har det citatet att göra med Farman och hans syster? Skriv ned dina tankar.
2. I reportaget är det Farman som berättar. Skriv i jag-form ned Farmans systers berättelse.

I huvudet på en snattare

När Adam såg en studiekamrat plocka på sig matvaror i en affär lockades han av hur lätt det såg ut. Det kunde kanske vara ett bra sätt att dryga ut studentekonomin, tänkte han.

Men Adam har slutat nu. För några månader sedan greps han av väktare när han passerade utgången i en Stockholmsbokhandel med några böcker under armen. Just där, i samma bokhandel, snattade han också för första gången. Då var han student och ville förbättra sin ekonomi. När han greps flera år senare hade snatteriet övergått i ett tvång. Adam hade hunnit stjäla för hundratusentals kronor och kände inte längre igen bilden av sig själv.

– I början kände jag att det var berättigat. Jag hade skitdåligt med pengar. Och jag märkte att om jag bara var välklädd och log så fanns det ingen risk att åka fast, berättar han.

Adam höll sig till vissa typer av varor – kläder, böcker och mat – och såg alltid till att inte stjäla för mer än 1 000 kronor, beloppsgränsen för när snatteri övergår i stöld.

– Det blev som en lek. Så länge jag höll mig lugn och inte tvekade skulle allt gå bra. Jag red på en slags våg av säkerhet och kunde stoppa saker innanför jackan medan jag pratade med personalen.

Beteendet skulle utvecklas till en fixering som sysselsatte honom under flera år. Adams snatteri styrdes av vissa regler. Och han summerade kontinuerligt värdet av de stulna varorna för att hålla reda på totalbeloppet.

snattare, -n; pl. = ■ någon som tar saker i affärer
locka, lockar ■ fresta, lura
dryga ut ■ få den att räcka längre
väktare, -n; pl. = ■ vakt
snatta, snattar ■ ta, plocka på sig saker i affärer
gripa (griper, grep, gripit) ■ ta någon för ett brott
snatteri, -et; -er ■ stöld av varor i affär
tvång, -et; pl. = ■ något man måste göra
stjäla (stjäl, stal, stulit) ■ ta från andra
berättigad/t ■ rättvis, motiverad
”skitdåligt” ■ mycket dåligt
välklädd/tt ■ med fina, passande kläder
le (ler, log, lett) ■ smila, dra på munnen
åka fast, åker ■ bli tagen av polisen
hålla sig till (håller, höll, hållit) ■ begränsa sig till
viss/t ■ speciell, bestämd
se till (ser, såg, sett) ■ ordna, tänka på
belopp, -et; pl. = ■ summa pengar
övergå (-går, -gick, -gått) ■ förändras, bytas till
stöld, -en; -er ■ inbrott, rån, tjuveri
tveka, tvekar ■ vara osäker, ha svårt att bestämma sig
slags ■ sorts
rida på en våg (rider, red, ridit) ■ fortsätta eftersom det går bra
beteende, -t; -n ■ sätt, handlande, uppförande
utveckla, utvecklar ■ växa, öka
fixering, -en; -ar ■ låsning, tvång
sysselsätta (-sätter, -satte, -satt) ■ här: ta någons tid
kontinuerlig/t ■ hela tiden, utan avbrott
värde -t; -n ■ pris, belopp
stulen/t ■ som någon har stulit
hålla reda på (håller, höll, hållit) ■ ha koll på, veta

– Jag började räkna för att se hur mycket det skulle bli innan jag åkte fast. Dessutom hade jag som mål att ta för runt 1 000 kronor i veckan. Det var en bra nivå tyckte jag, men det blev oftast mycket mer än så. Eftersom jag bara tog saker som jag i annat fall skulle ha köpt såg jag det som ett slags sparande, säger han.

Även om han visste att han gjorde fel, hade Adam vissa moraliska överväganden som han tyckte rättfärdigade snattandet i viss mån. Han tog exempelvis aldrig från småbutiker eftersom det kändes oschyst. När det gick upp för honom att Ica-butikerna drivs av enskilda handlare i samverkan fick han dåligt samvete och bestämde att han var tvungen sluta. Han hade trott att Ica var ett anonymt jätteföretag och att det inte påverkades nämnvärt av snatterier.

Men det var även andra saker som bidrog till att Adam inte ville fortsätta längre. Han hade börjat reflektera över sitt beteende och hur det passade ihop med hans självbild. När Adam började var han fattig student. Nu hade han jobb och det var svårt att motivera snatterierna av ekonomiska skäl.

– Jag fyllde 30 år och det började kännas barnsligt. Samtidigt hade jag sagt till mig själv att fortsätta tills jag åkte fast. Men på något sätt kände jag att det skadade mitt inre, det var inte bra för mig. Jag vill vara en produktiv del av samhället och ju mer jag funderade blev det väldigt tydligt att jag inte var det.

Adam snattade i ytterligare sex månader. Sedan åkte han fast. Han fördes in i ett bakre rum i affären och polis kallades dit för att hålla förhör. Först nekade Adam. Men efter sex veckor erkände han brottet och fick 4 000 kronor i böter.

– Under flera års tid var att ta det roligaste jag visste. Det livade upp min vardag. Kom jag ut ur en butik tomhänt var det någonting som inte stämde. Men nu tänkte jag att jag gjort det under så lång tid. Det var inte mer än rätt att erkänna, säger han.

Adam uppskattar att över 250 000 kronor letat sig ned i hans fickor sedan starten den där dagen i bokhandeln. I dag är han fast besluten att det inte ska hända igen.

runt ■ cirka
moralisk/t ■ en handling som är rätt, etisk
övervägande -t; -n ■ fundering, reflexion, eftertanke
rättfärdiga, rättfärdigar ■ försvara, ursäkta, motivera
i viss mån ■ delvis, en smula
oschyst ■ inte korrekt, inte schyst
gå upp för ■ förstå, klarna
driva (driver, drev, drivit) ■ sköta, leda
enskild/t ■ privat
samverkan ■ samarbete, allians
påverka, påverkar ■ inverka på, beröra
inte nämnvärt ■ inte mycket, knappast alls, obetydligt
bidra till (-drar, -drog, -dragit) ■ medverka till, hjälpa till, göra sitt till
reflektera, reflekterar ■ tänka, överväga
motivera, motiverar ■ ursäkta, rättfärdiga
skäl -et; pl. = ■ orsak, anledning
inre (ett) ■ psyke, själ, sinne
produktiv/t ■ flitig, effektiv, rik på idéer
ytterligare ■ ännu, här: sex månader till
bakre ■ som ligger långt bak, bakom
hålla förhör ■ förhöra, fråga ut
neka, nekar ■ säga nej
erkänna, erkänner ■ bekänna, förklara sig skyldig
böter ■ penningstraff, straffet är att betala pengar
liva upp, livar ■ pigga upp, göra gladare
tomhänt ■ med tomma händer, utan någonting
stämma, stämmer ■ vara rätt
uppskatta, uppskattar ■ här: beräkna, räkna ungefär
leta sig ned, letar ■ hitta vägen till
besluten ■ bestämd

– Jag känner en enorm glädje över att den här perioden är över. Men det känns ungefär som att avsluta en bra bok. När man läst de sista sidorna är det skönt att boken är slut – samtidigt hade man velat att den fortsatte. Fast jag var lycklig när jag gick från butiken efter att ha åkt fast. Ett nytt kapitel öppnade sig.

Filip Norman, UNT, 26/1 2010

Förstod du?

1 Varför började Adam snatta?
2 Vilken sorts varor tog han?
3 Varför var det viktigt att inte ta för mer än 1000 kr?
4 Han såg sitt snatteri som "ett sparande". Hur tänkte han då?
5 Trots att han stal hade han vissa tankar om moral och han ville vara schyst. Hur tänkte han då?
6 Varför slutade han snatta från Ica?
7 Vilken regel hade han satt upp för sig själv?
8 Hur kändes snatteriet då han var äldre och hade fått ett jobb?
9 Erkände Adam direkt då han åkte fast?
10 Vilket straff fick han?
11 Hur mycket tror han att han stulit för totalt?
12 Hur kände han sig när snatteriperioden var slut?

Med många mål i sikte

– Jag har stukat foten så jag får ta det lugnt ett tag, förklarar han.

Puja Abar spelar "mittsexa" i Sollentuna HK:s juniorlag och det tycks inte vara någon dans på rosor. Gamla svullnader på några fingrar och en aning krokig tumme vittnar om att spelet är tufft. Nyligen fick han till och med trumhinnan spräckt.

– Jag gillar att kämpa. Det är vad handboll handlar om. Man ger järnet hela tiden och efter matchen är man helt slut i kroppen. Men till skillnad från i fotboll där spelarna ligger och vrider sig på gräsmattan så visar man inget i handboll. Det är bara att spela vidare som om inget hänt.

Puja Aber ler. Han tränar tre gånger i veckan – om han inte är skadad förstås. Den fysiska ansträngningen är en bra kontrast till studierna i Viktor Rydbergs gymnasium på Norrtullsgatan. Han är målinriktad och lägger ned mycket tid på att få bra betyg.

– Jag läser internationell ekonomi med sikte på Handelshögskolan. Men nu har jag börjat fundera på läkare i stället. Min storasyster läser medicin. Det som lockar är kontakten med människor och att kunna hjälpa andra. Men jag kanske kan läsa båda utbildningarna. Då måste jag komplettera mina betyg eller se till att få bra poäng på högskoleprovet.

Han har gjort provet flera gånger och poängen blir stadigt högre. Senast hade han 1,7 men det ska nog gå att bli ännu bättre, tror han.

– Det går att träna på olika delar i provet, det ska jag göra. Man får tänka framåt, planera i olika steg.

Puja Abar är född i Sverige. Föräldrarna kom hit från Iran för 20 år sedan. I Sverige finns även tre fastrar, en morbror och flera kusiner.

– Just nu är min mormor här och hälsar på. Då åker vi inte till Iran den här gången, men annars har jag varit där flera gånger. Jag talar persiska och kan även läsa språket. Men när jag är där märker folk direkt att man kommer från ett annat land.

i sikte ■ inom synhåll
stuka, stukar ■ kliva snett, vricka
svullnad, -en; -er ■ bula
krokig/t ■ böjd
vittna om, vittnar ■ visa, tyda på
nyligen ■ nyss, för kort tid sedan
trumhinna, -n; trumhinnor ■ del av örat
spräckt ■ sönder, trasig
ge järnet (ger, gav, gett/givit) ■ satsa allt, jobba hårt
vrida sig (vrider, vred, vridit) ■ här: ha ont, röra sig
ansträngning, -en; -ar ■ hårt arbete, slit
kontrast, -en; -er ■ motsats, olikhet
målinriktad ■ att ha ett bestämt mål
med sikte på ■ med målet
locka, lockar ■ dra, attrahera

Det syns väl på kläderna och att man beter sig lite osäkert när man rör sig ute på bussar och annat. Man är ju där som turist.

Även om Puja är svensk så har han en del av Iran inom sig. Rötterna går inte att förneka och han är formad av både Sverige och Iran, säger han. Och det finns bra och dåliga sidor i båda kulturerna.

– Det bästa med Iran är öppenheten och värmen mellan människorna. Där finns en spontanitet som saknas här. På t-banan i Stockholm sitter folk ofta tysta och inbundna.

När Puja Abar berättar om sitt liv får föräldrarna stort utrymme. Han har "jättesnälla" föräldrar, säger han. Han uppskattar pappans lugn och avspändhet och hans stora intresse för böcker. Av sin mamma har Puja lärt sig mycket om förmågan att kunna planera.

– Det är viktigt för mig också. Att kunna ligga steget före, tänka framåt.

Jan Falk. DN Familj 30/4 2010

bete sig, beter ■ uppföra sig, uppträda
rot, -en; rötter ■ här: bas, grund
förneka, förnekar ■ blunda för, neka till, strunta i
spontanitet, -en ■ naturlighet, impulsivitet
sakna, saknar ■ inte finns
inbunden ■ tystlåten, introvert
utrymme, -t; -n ■ plats
uppskatta, uppskattar ■ här: tycka om
avspändhet, -en ■ lugn, utan stress
förmåga, –n; -or ■ kunnande, kapacitet
ligga steget före (ligger, låg, legat) ■ planera bra, tänka framåt

Förstod du?

1 Puja har fått skador av att spela handboll. Vilka?
2 Det är skillnad mellan en fotbollsspelare och en handbollsspelare, säger Puja. Vilken är skillnaden?
3 Vad studerar han nu? Vad vill han studera senare?
4 Maxpoäng på högskoleprovet är 2,0. Hur har det gått för Puja?
1 När Puja är i Iran märker folk att han inte lever där. Hur märks det?
2 I Iran är människor helt annorlunda än i Sverige, tycker han. Vilken är skillnaden?
3 Hur beskriver han sina föräldrar?

Förverkligade drömmen

Hon satte upp tre mål: jobba som frisör, öppna ett Elviscafé och samtidigt bo kvar i Östmark. Nu är Anna-Pia Karlsson i hamn. Memphis café och salong har slagit upp dörrarna.

– Det känns overkligt, mina drömmar har förverkligats tusen gånger om. Gitarrerna som pryder räcket utanför caféet ger bara en föraning. Öppnar man dörren är det som att stiga rakt in i självaste Graceland. Elvisland. Legenden finns överallt. Hans ansikte pryder väggar, och utställningsmontrar. På platteven visas The King live och från jukeboxen ljuder hans röst.

– Visst är det häftigt? Jag kan inte sluta njuta, jag är så glad, säger Anna-Pia.

Hennes ögon och sprudlande skratt vittnar om att glädjen – och stoltheten – över att ha förverkligat en dröm är enorm. Hon gnistrar i kapp med de åtta kristallkronorna som pryder taket i caféet.

Golvet är schackrutigt, bord och stolar har blänkande krom och röda dynor.

– Allt är importerat från Amerika, även jukeboxen. Att det skulle bli rött, svart och krom, den bilden har jag haft så länge. Samma färger som vid Elvis comeback 1968.

Anna-Pia Karlsson har alltid älskat Elvis. Det är ett arv från hennes far.

– Men jag har nog gått ett steg längre än honom nu...

Resan började för elva, tolv år sedan under ett besök i Graceland, drömmen om att ta en bit av Memphis till Östmark föddes för sju, åtta år sedan. Men först skulle hon bli frisör, hon utbildade sig i Stockholm.

Efter ett års jobb i Torsby satsade hon allt: Lånade en halv miljon kronor. Och när de pengarna inte räckte lånade hon en halv miljon till. Två år har gått sedan allt drog igång.

– Det har inte varit en enkel resa att klara finansieringen. Bara jukeboxen och möblerna kostar hundra tusen kronor. Ibland har allt känts långt, långt borta och för ett år sedan tänkte jag att jag nog inte kommer i mål, men det gjorde jag, säger Anna-Pia.

vara i hamn ■ komma i mål
slå upp (slår, slog, slagit) ■ här: öppna
förverkliga, förverkligas ■ bli verklighet
pryda, pryder ■ dekorera, smycka
räcke, -t; -n ■ staket
föraning, -en; -ar ■ aning, man förstår att det finns mera
självaste ■ riktiga
legend, -en; -er ■ myt, berättelse om känd person
platteve, -n ■ tv med platt skärm
ljuda, ljuder ■ höras
häftig/t ■ fantastisk
njuta (njuter, njöt, njutit) ■ känna lust, ha det skönt och mysigt
sprudlande ■ glad, livlig, bubblande
vittna, vittnar ■ bevisa, bekräfta
gnistra, gnistrar ■ lysa, blänka
i kapp ■ sida vid sida, parallellt
schackrutig/t ■ vita och svarta rutor, som på ett schackspel
blänkande ■ glänsande, skinande
krom, -et ■ liknar metall (kemiskt tecken Cr)
dyna, -n; -or ■ kudde på stolen
arv, -et; pl. = ■ här: det har gått från far till dotter
utbilda sig, utbildar ■ lära sig
satsa, satsar ■ våga ta chansen, investera
dra igång (drar, drog, dragit) ■ börja, sätta igång

– Pappa och hans kusin har slitit dygnet runt, ett ovärderligt arbete. Nu hjälper hela släkten till, det är moster som har gjort gitarrerna till räcket.

Det mesta av inredningen är nyinköpt. Men några attiraljer har mer värde för Anna-Pia. När hon ska välja ut det som betyder mest tvekar hon inte en sekund innan hon går fram till en bild där Elvis står tillsammans med Joe Esposito.

– Som roadmanager var han den som stod Elvis närmast. Och honom har jag träffat! Det var för två år sedan i Jönköping. Vi bytte några ord och jag fick en kram. Det var stort, säger Anna-Pia.

Hon rabblar upp historier om bilder, bilar, gitarrer och låtar.

– Den här lila lacken valde Elvis efter att han hade ätit vindruvor, han la dem på huven och sa "den här färgen ska jag ha", så den är nog min favoritbil, säger Anna-Pia och pekar på Cadillacen.

Hon kan sin idols förflutna till fullo. Själv har hon skrivit ett stort kapitel historia i Östmark. Caféet lär ha potential att bli mer än ett fik för bygdens människor.

– Jag hoppas det blir en turistattraktion och att många stannar till här. Sedan finns det ju ett stort intresse bland folket här, Östmark är ju faktiskt något av en rockabilly-bygd, säger Anna-Pia.

– Framöver blir det trubadurkvällar och visningar av filmer. Jag har tillstånd. Sedan planerar jag att bygga en uteplats, fortsätter hon.

Som det står på neonskylten utanför: Follow that dream. Elvislåten är numera Anna-Pias motto.

– Har man en dröm ska man uppfylla den. Jag skulle vilja uppmana alla andra ungdomar att göra samma sak.

Linda Bengtsson. 6/3 2010

Förstod du?

1 Anna-Pia har förverkligat tre drömmar. Vilka?
2 Hennes café domineras av Elvis Presley. Hur märker man det?
3 Hur ser det ut i hennes café?
4 Varifrån kommer hennes stora kärlek till Elvis?
5 Vad har hon utbildat sig till?
6 Vilken hjälp har hon fått med att göra i ordning caféet?
7 Varför fick Elvis Cadillac en lila färg?
8 Vilka planer har Anna-Pia för framtiden?
9 Vad vill Anna-Pia säga till andra ungdomar?

slita (sliter, slet, slitit) ■ här: jobba hårt
ovärderlig/t ■ mycket värdefull, som man inte kan ersätta
inredning, -en; -ar ■ möbler, dekor
attiralj, -en; -er ■ grej, utrustning
tveka, tvekar ■ vara osäker, ha svårt att bestämma sig
roadmanager ■ den person som sköter allt praktiskt åt en artist på turné
rabbla, rabblar ■ räkna upp, läsa upp
lila ■ violett, purpur
lack, -en ■ blank färg
huv, -en, -ar ■ motorhuv, framparti på bilen
det förflutna (förfluten tid) ■ tid som har gått
till fullo ■ helt och fullt, fullkomligt
potential, -en; -er ■ förmåga, kapacitet, resurser
fik, -et; pl. = ■ café
bygd, -en; -er ■ trakt, omgivning
attraktion, -en; -er ■ något som lockar
rockabilly ■ den sorts musik som bl.a. Elvis Presley spelade
framöver ■ senare, i framtiden
trubadur, -en; -er ■ sångare som sjunger visor
tillstånd, -et; pl. = ■ tillåtelse av myndighet
neonskylt, -en; -ar ■ reklamskylt som lyser i olika färger
låt, -en; -ar ■ melodi, sång
motto, -t; -n ■ ord att leva efter, devis, paroll
uppfylla, uppfyller ■ förverkliga, realisera
uppmana, uppmanar ■ säga till, be

Tillbaka till texten

A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

ansträngning belopp beteende bidra (till) driva erkänna
förmåga förverkliga hålla reda på locka neka njuta tillstånd
tveka uppmana utbilda sig ytterligare

1 Anna-Pia har ________________ sina tre drömmar och hon vill ________________ andra ungdomar att göra samma sak.

2 Adam snattade i ________________ sex månader innan han åkte fast.

3 Anna-Pia ________________ av att kunna visa upp sitt café.

4 Puja behöver den fysiska ________________ eftersom han sitter stilla hela dagen i skolan.

5 Hans mamma har ________________ att kunna planera.

6 Adam ville aldrig snatta för mer än ett visst ________________.

7 Anna-Pia ________________ först till frisör.

8 I förhöret ____________ Adam först men efter en tid ____________ han.

9 Adam måste hålla sig lugn och inte ________________ när han snattade.

10 Små, privata handlare ________________ ICA-butikerna tillsammans.

11 Adams snatteri var ett ________________ som blev en fixering.

12 Adam började reflektera över sitt beteende och det ________________ till att han slutade.

13 Han summerade hela tiden värdet av de stulna varorna för att kunna ________________ beloppet.

14 Adam ________________ att börja snatta eftersom det såg så lätt ut.

15 Anna-Pia har ________________ till att ha trubadur- och filmkvällar.

KAPITELORD 3A.

B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

1 kontrast	A blyg
2 avspänd	B motsats
3 inbunden	C fik
4 rötterna	D orsak, anledning
5 förändring	E grunden
6 café	F lugn
7 skäl	G något nytt

C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

1 krokig	A lata sig
2 neka	B yttre
3 det förflutna	C rak
4 slita	D erkänna
5 inre	E nutid

D Observera stavningen! Orden uttalas exakt lika.

ett skäl
en själ
stjäl (presens och imperativ av stjäla)

Skriv in rätt ord i meningarna.

1 Det skadade mitt inre.	Det skadade min ____________
2 Adam snattar inte längre i affärerna.	Han ____________ inte längre.
3 När han fick jobb tyckte han att det inte fanns någon orsak att stjäla.	Det fanns inget ________ att stjäla.

E Vad betyder uttrycken:

1 Anna-Pia är *i hamn*.

____

2 Puja tycker om att *ligga steget före*.

____

skiljas åt (skiljer, skilde, skilt) gå åt varsitt håll
skitdåligt mycket dåligt
skjuta (skjuter, sköt, skjutit) här: flytta framåt i tiden, vänta med
skjutsa, skjutsar ge lift, ta med
skrift, -en; -er t.ex. häfte, liten bok, broschyr
skriva ut (skriver, skrev, skrivit) skriva recept på medicin
skrynklig/t med veck, knölig
skrämd/t rädd
skrämmande hemsk, chockerande
skräpmat, -en mat som inte är nyttig, t.ex. för fet eller söt
sky, -n; -ar i skyn: i luften, i himlen
skydd, -et; pl. = försvar
skydda, skyddar försvara, ta hand om, bevara
skydda, skyddar här: täcka sig med skyddskläder
skyddsnät, -et; pl. = skydd
skymta, skymtar visar bara lite
skyskrapa, -n; -or höghus
skäl- et; pl. = orsak, anledning
skäll, -et; pl. = hårda ord, gräl
skälla, skäller gräla
skörhet, -en; -er svaghet
slags sorts
slampa, -n; -or här: hora
slentrianmässig/t som en vana, mekaniskt
slippa (slipper, slapp, sluppit) inte behöva göra något
slita (sliter, slet, slitit) här: jobba hårt
slita (sliter, slet, slitit) nöta, förstöra
sluka, slukar här: snabbt göra slut på
slutkörd mycket trött, "slut"
slå ned ögonen (slår, slog, slagit) titta ned
slå upp (slår, slog, slagit) här: öppna
slå vad (slår, slog, slagit) hålla på, satsa pengar på, tippa
slåss om (slåss, slogs, slagits) tävla, konkurrera
släde, -n, -ar dras på snö av hundar eller hästar
släppa igenom, släpper låta komma fram / igenom
släppa ut, släpper ge ifrån sig
släppa, släpper ge upp, lämna
smaskig/t god, som smakar bra
smed, -en; -er hantverkare som arbetar med järn, guld m.m.
smeknamn, -et; pl. = kortnamn
smitta, -n; -or spridning av sjukdom
smittosam/t som smittar, kontaminös
smusslande, -t det man gör i smyg, i hemlighet
smälta, smälter bli flytande (t.ex. glass och is)
snabba på göra fortare, snabbare
snack, -et; pl. = pratstund
snacka, snackar prata
snarare rättare sagt, i verkligheten
snarast egentligen, närmast
snatta, snattar ta, plocka på sig saker i affärer
snattare, -n; pl. = någon som tar saker i affärer
snatteri -et; -er stöld av varor i affär
snål/t här: ekonomisk
snötäckt täckt av snö, snö på marken
solidaritet, -en; -er lojalitet, sammanhållning
somliga en del, några
sorgsen/t ledsen
sortiment, -et; pl. = de varor som säljs
sova middag ta en tupplur
sparsam/t här: ekonomisk
spendera, spenderar betala, lägga pengar på
spinna (spinner, spann, spunnit) så låter katten när den vilar
spontan/t direkt, utan att tänka efter
spontanitet, -en naturlighet, impulsivitet
sprida (sprider, spred, spridit) utbreda sig, öka
spridd/tt utbredd, vanlig
spritt helt, totalt, fullständigt
sprudlande glad, livlig, bubblande
spräckt sönder, trasig
spår, -et; -en bana
spår, -et; pl. = märke av fötter
stamma, stammar tala stötigt och hackigt
stan staden
start, -en; -er början
stav, -en; -ar käpp
steg, -et; pl. = fotsteg, kliv
stig, -en; -ar gångväg
stiga (stiger, steg, stigit) här: öka
stjäla (stjäl, stal, stulit) ta från andra
stoppa i sig, stoppar äta
stormförälskad mycket förälskad, mycket kär
straffa, straffar ge straff, korrektion
stretcha, stretchar tänja musklerna
strid, -en; -er kamp. krig
strida mot (strider, stred, stridit) inte stämma med, inte följa regler
strof, -en; -er vers, del av dikt
stråle, -n; -ar sken
sträcka ut sig, stäcker lägga sig
sträcka, –n; -or distans, en bit väg
sträva, strävar kämpa, försöka uppnå
ströva, strövar promenera, vandra utan mål
stuka, stukar kliva snett, vricka
stulen/t som någon har stulit
stupa, stupar falla omkull
stuva in, stuvar lasta, placera
styrka, -n; -or kraft, förmåga
stå på spel (stå, stod, stått) riskera, vara i fara
stå stilla (står, stod, stått) stå på samma plats, inte röra sig framåt
ställa diagnos, -en; -er bestämma vilken sjukdom det är
ställa någon till svars, ställer förhöra någon
ställa till med, ställer ordna, göra
ställe, -t; -n plats
stämma, stämmer passa
stämning, -en; -ar humör, atmosfär
ständig/t alltid, hela tiden

stöd, -et; pl. = hjälp, bidrag, subvention
stöld, -en; -er inbrott, rån, tjuveri
störning, -en; -ar inte ordning, rubbning
stöta på (stöter, stötte, stött) möta, uppleva
sugen ha lust, vill gärna
sugning, -en; -ar här: suga ut
sund, -et; pl. = vattenpassage, kanal
sunt nyttigt, hälsosamt
supa dricka alkohol
svordom, -en; -ar fult ord, svärord
svullnad, -en; -er bula
svält, -en hunger, fasta
sväng, -en; -ar en liten tur
syfte, -t; -en mål, mening, intention
symbol, -en; -er bild, liknelse, tecken
syndaflod, -en; -er en översvämning som det berättas om i Gamla testamentet
synnerligen mycket, ytterst, ovanligt
syre, -t oxygen (02)
sysselsätta (sätter, satte, satt) här: ta någons tid
så gott det går "man gör sitt bästa"
så här års den här årstiden
såsom som till exempel
såväl ... som både ... och
säga ifrån (säger, sa, sagt) protestera
särbo, -n; -r ett par (relation) med varsin bostad
säsongsanpassad/t anpassad till årstiden, som följer årstiden
sätta i sig (sätter, satte, satt) sluka, äta mycket och snabbt
sätta rekord (sätter, satte satt) få det bästa resultatet
söderut mot söder, sydlig riktning
söka, söker leta efter, försöka finna
sömnighet, -en lust att sova
sömntuta, -n; -or lat person, någon som tycker om att sova

T

t o m till och med
ta del av (tar, tog, tagit) läsa, informera sig
ta hänsyn till (tar, tog, tagit) rätta sig efter
ta igen (tar, tog, tagit) återvinna, arbeta in, kompensera
talang, -en; -er skicklighet, begåvning
tappa, tappar förlora, mista
tegelsten, -en; -ar sten av tegel (bränd lera)
testkörning, -en; -ar köra för att testa, prova
till fullo helt och fullt, fullkomligt
till och med dessutom, också
tillbringa, tillbringar vara, vistas
tillfredsställa, tillfredsställer fylla, leva upp till, göra nöjd
tillfälle, -t; -n här: bra tidpunkt
tillgodose ett behov fylla ett behov, ge det som behövs, ge det man måste ha
tillräcklig/t nog, lagom
tillskott, -et; pl. = bidrag, ökning
tillstånd -et; pl. = tillåtelse av myndighet; situation, läge
tillverka, tillverkar framställa, producera
tillväxt, -en; -er förökning, växande
tillägga, (-lägger, -la, -lagt) säga något mera
tips, -et; -en råd, upplysning
tomhänt med tomma händer, utan någonting
tonåring, -en; -ar person i tonåren, 13 – 19 år
trea, -n; -or lägenhet med tre rum
trilla, trillar ramla, falla
troligen förmodligen, antagligen
trolla, trollar lyckas med det omöjliga, "hokus-pokus", "abrakadabra"
trubadur, -en; -er sångare som sjunger visor
trumhinna, -n; trumhinnor del av örat
tränga upp, tränger trycka upp, knuffa upp, ställa upp
trängsel, -n en massa folk
tröstande (presens particip) som tröstar
tveka, tvekar vara osäker, ha svårt att bestämma sig
tvång, -et; pl. = något man måste göra
tvångsgifte, -t; -n då föräldrar tvingar sitt barn att gifta sig med någon
tyda på, tyder peka på, se ut som
tyda, tyder tolka, förklara, förstå
tyrann, -en; -er förtryckare, despot, diktator
tåla, tål klara av, stå ut med
tämligen ganska, relativt
tänka om, tänker ändra sig, tänka på nytt sätt
tät det som händer ofta
tät intensiv

U

u-land, -et, u-länder utvecklingsland
ugnsbakad/t lagad i ugn
umgås (-gås, -gicks, -gåtts) träffas, vara tillsammans
underlig/t konstig, ovanlig
underlätta, underlättar göra så att det blir lättare
undersökning, -en; -ar här: enkät, rundfråga
underverk, -et; pl. = mirakel, övernaturlig händelse
undervisa, undervisar lära ut
undervisning, -en; -ar utbildning, skola
undvika (-viker, -vek, -vikit) låta bli, akta sig för
union, -en; -er förbund, allians
unna sig, unnar ge sig själv rätt till
uppbyggd/t konstruerad, byggd
uppdrag, -et; pl. = uppgift, projekt
uppehållsrum, -met; pl. = rum att vara i under pausen

uppenbarligen tydligen, helt klart
uppfylla, uppfyller förverkliga, realisera
uppfödning, -en; -ar här: föda upp nötkreatur
uppleva, upplever vara med om, pröva på
uppmana, uppmanar säga till, be
uppmjukning, -en; -ar bli mjuk
uppmuntra, uppmuntrar ge sitt stöd åt, stimulera
uppmärksamhet, -en intresse
uppnå (-når, -nådde, -nått) nå, komma fram till
uppror, -et; pl. = revolt, revolution
uppskatta, uppskattar här: beräkna, räkna ungefär
uppskatta, uppskattar här: tycka om, gilla
upptäcka, upptäcker hitta, märka, utforska
uppvärmd/t varm
urbefolkning -en; -ar första befolkningen, första innevånarna
ursprung, -et; pl. = början, grund, rot
ursprung, -et; pl. = här: landet som varan kommer från
utbilda sig, utbildar lära sig
utbredd/tt (perfekt particip av bre ut) som har växt, som har ökat
utdelning, -en; -ar belöning, behållning
utdrag, -et; pl. = en mindre del av en text
utgå ifrån (-går, -gick, -gått) börja med
utgöra (-gör, -gjorde, -gjort) bestå av, vara
uthållig/t motståndskraftig, stark, som står emot
uthärda, uthärdar härda ut, klara av
utlysa, utlyser inbjuda till, meddela
utmaning, -en; -ar chans, möjlighet, incitament
utnyttja, utnyttjar använda sig av
utomhus ute
utomlands andra länder
utpressa, utpressar kräva pengar av
utrustning, -en; -ar material, grejor, hjälpmedel
utrymme, -t; -n plats
utsikt, -en; -er vy, panorama
utsläpp, -et; pl. = det som släpps ut från t.ex. industrier
utställning, -en; -ar visning, exposition
utsätta sig för (-sätter, -satte, -satt) riskera
utsövd pigg, har sovit tillräckligt
uttrycka, uttrycker säga
utveckla, utvecklar förbättra, öka
utvilad perfekt particip av vila ut

V

vad, -et; pl. = tippning, spekulation, hasard
vak, -et; pl. = nattvak, arbete på natten
vaka, vakar vara vaken på natten
val, -et; pl. = att välja
vana, -n; -or bruk, tradition
vanligtvis oftast, för det mesta, som regel
var som helst var du vill, platsen är inte viktig
vara i fred lämnad i lugn och ro, ostörd
vara i hamn komma i mål
vara ihop med vara tillsammans med, ha pojkvän/flickvän
vara på gång håller på att göras
vara redo beredd, klar
vara satt under konstant bevakning någon kontrollerar hela tiden vad man gör
vara tvungen måste
vara van vid ha gjort/prövat något länge
vara, -n; -or produkt
vara/bli dags vara tid
varukorg, -en; -ar korg för varor visas i kassan
varva ned, varvar koppla av, ta det lugnare
vass/t skarp, spetsig
vattenånga vatten i gasform
verk, -et; pl. = myndighet
verk, -et; pl. = bok
verka, verkar tyckas, framstå som
verklighet, -en; -er verkliga livet
veta (vet, visste, vetat) känna till, förstå
vetenskapsman, -nen; -män forskare, lärd
vidare dessutom
vidare längre, mera
vila ut, vilar samla sina krafter, vila sig ordentligt
vilopaus, -en; -er rast för vila
vilorum, -met; pl. = rum för vila, personalrum
vindruta, -n; -or fönster fram på bilen
vinka av någon, vinkar vifta med händerna för att säga "hej då!"
VIP (very important person) mycket viktig person
visdomsord, -et; -en kloka ord, aforism
viss/t speciell, bestämd
vissa en del, somliga
vistas, vistas vara, befinna sig
vittna om, vittnar visa, tyda på
vittna, vittnar bevisa, bekräfta
volontär, -en; -er som arbetar frivilligt, utan lön
vresig/t ilsken, ovänlig
vrida (vrider, vred, vridit) snurra på, vända på
vrida sig (vrider, vred, vridit) här: ha ont, röra sig
våld, -et misshandel
våldsam/t brutal, hård, grym
våndas, våndades plågas, ha ångest
vägra, vägrar säga nej, säga stopp
väja, väjer gå åt sidan, hålla undan
väktare, -n; pl. = vakt
välfylld/t här: alla platser är tagna
välklädd/tt med fina, passande kläder
värd/t som har ett pris, som kostar
värd/t värdefull/t
värde -t; -n pris, belopp

värk, -en smärta, ont
världsdel, -en; -ar kontinent
växel, -n; växlar en länk mellan motor och hjul som reglerar hastigheten
växthus, -et; pl. = hus av plast eller glas där man odlar grönsaker

Y

yngling, -en; -ar pojke, ung man
ytlig/t yttre, som inte går djupt
ytterligare dessutom, mera
ytterst mycket, extremt, synnerligen

Å

åka fast, åker bli tagen av polisen
ålder, n; åldrar årsklass
återgälda, återgäldar ge något tillbaka
återhämta sig, återhämtar vila sig, samla nya krafter, rekreera sig
återstå (-står, -stod, -stått) finnas kvar
återvända, återvänder komma tillbaka till
åtminstone i alla fall, i varje fall

Ä

ägna sig åt, ägnar syssla med, hålla på med
ägna sitt liv åt syssla hela livet med något
ägna åt, ägnar ge sin tid åt
älv, -en; -ar flod
äntra, äntrar stiga på, gå ombord
ära, -n berömmelse, prestige
ära, -n till hennes ära = för att hylla henne
äta upp sig (äter, åt, ätit) äta så att man ökar i vikt
äventyra, äventyrar riskera, hota

Ö

öka, ökar göra större
överdriven/t något som går för långt, inte äkta
överensstämma, överensstämmer stämma överens, harmoniera
övergå (-går, -gick, -gått) förändras, bytas till
övergång, -en; -ar skifte, växling
överleva, överlever leva längre än andra
översatt perfekt particip av översätta
övertala, övertalar påverka med ord, få någon att gå med på något
övertygad säker
övertygelse, -n; -r tro, uppfattning, tanke
övervägande -t; -n fundering, reflexion, eftertanke

Källförteckning

Vi har på alla sätt försökt få listan över upphovsrättsinnehavare så komplett och korrekt som möjligt. Kompletteringar mottages tacksamt. Ett varmt tack till följande upphovsrättsinnehavare som gett oss tillstånd att använda deras material:

Bildkällor
BurjDubaiHeight.svg: 21
IBL: 15
Naturvårdsverket: 152, 177
Shutterstock: 5, 7, 42, 45, 52, 81, 109, 113, 150, 159, 169, 171

Textkällor i bok och/eller på cd-rom
8: "Bertha Benz: Hon gjorde världens första bilresa" av Christer Gerlach, DN Motor, 2009-11-21
62: Ur "Solens vitamin" av Ylva Törner och Maria Wirén, Ergo, 2009-08-28
70: Vasaloppet
82: Ur "Kalla det vad fan du vill" av Marjaneh Bakhtiari, Ordfront, 2005
85: "Hos Amos är alla VIP" av Pedram Nasouri, Upsala Nya Tidning, Kaktus, 2009-02-18
112: Ur "Min himmelse faders ansikte" ur "Oskuld och andra texter" av Jonas Gardell
117:" Jag vägrar vara förtryckare", av Gert Svensson, DN, 2009-10-06
125: "I huvudet på en snattare" av Filip Norman, Upsala Nya Tidning, 2010-01-26
128: "Med många mål i sikte" av Jan Falk, DN Familj, 2010-04-30
131: Ur "Förverkligade drömmen" av Linda Bengtsson, VF Bokhandel, 2010-03-06
158: "Johan Ernst Nilson klättrar för miljön med livet som insats!" av Alexander Erwik, Finest.se, 2007-03-27
178: "Att äta klimatsmart gör skillnad" av Lotta Frithiof, Upsala Nya Tidning, 2008-03-04

Egna anteckningar